КАК НАЙТИ ЧЕЛОВЕКА, ПОТЕРЯВШЕГОСЯ В ЛЕСУ

АВГУСТ
2014

Men's Health®

ПОМЕРЯЕМСЯ СЕКСОМ

1200

ЖЕНАТЫХ МУЖЧИН ХВАСТАЮТ СВОИМИ УСПЕХАМИ

ЛЕТНЯЯ ТРЕНИРОВКА С КАМНЯМИ И БРЕВНАМИ

ПРОФИЛАКТИКА

А НЕ РАНО ЛИ ТЫ СДУЛСЯ?

КАК НЕ ПОСТАРЕТЬ МОЛОДЫМ СТР. 66

РАЦИОН

Я ХОЧУ ОТ ТЕБЯ ПОЧКУ

А ТАКЖЕ СЕРДЦЕ, ПЕЧЕНЬ И ХВОСТ

Здоровый мужчина
Келлан Латс
Актер

16+

ЭЙ! И ЕЩЕ 16 СПОСОБОВ ПОЗВАТЬ ЖЕНЩИНУ

MHEALTH.RU

БОНУС → САМЫЕ БЫСТРЫЕ КАТЕРА ПЛАНЕТЫ

4 606895 000406 14008

Men'sHealth

08.14

НА ОБЛОЖКЕ

51
Эй!
и еще 16 способов позвать женщину

66
А не рано ли ты сдулся?
Отложи старость на потом

72
Как найти человека, потерявшегося в лесу
Не дай пропасть себе и другим

76
Здравствуйте, плечи вот такой ширины
Героический путь Келлана Латса

82
Померяемся сексом
Сравни свои успехи с показателями 1200 женатых мужчин

88
Я хочу от тебя почку
Вкусные и полезные субпродукты

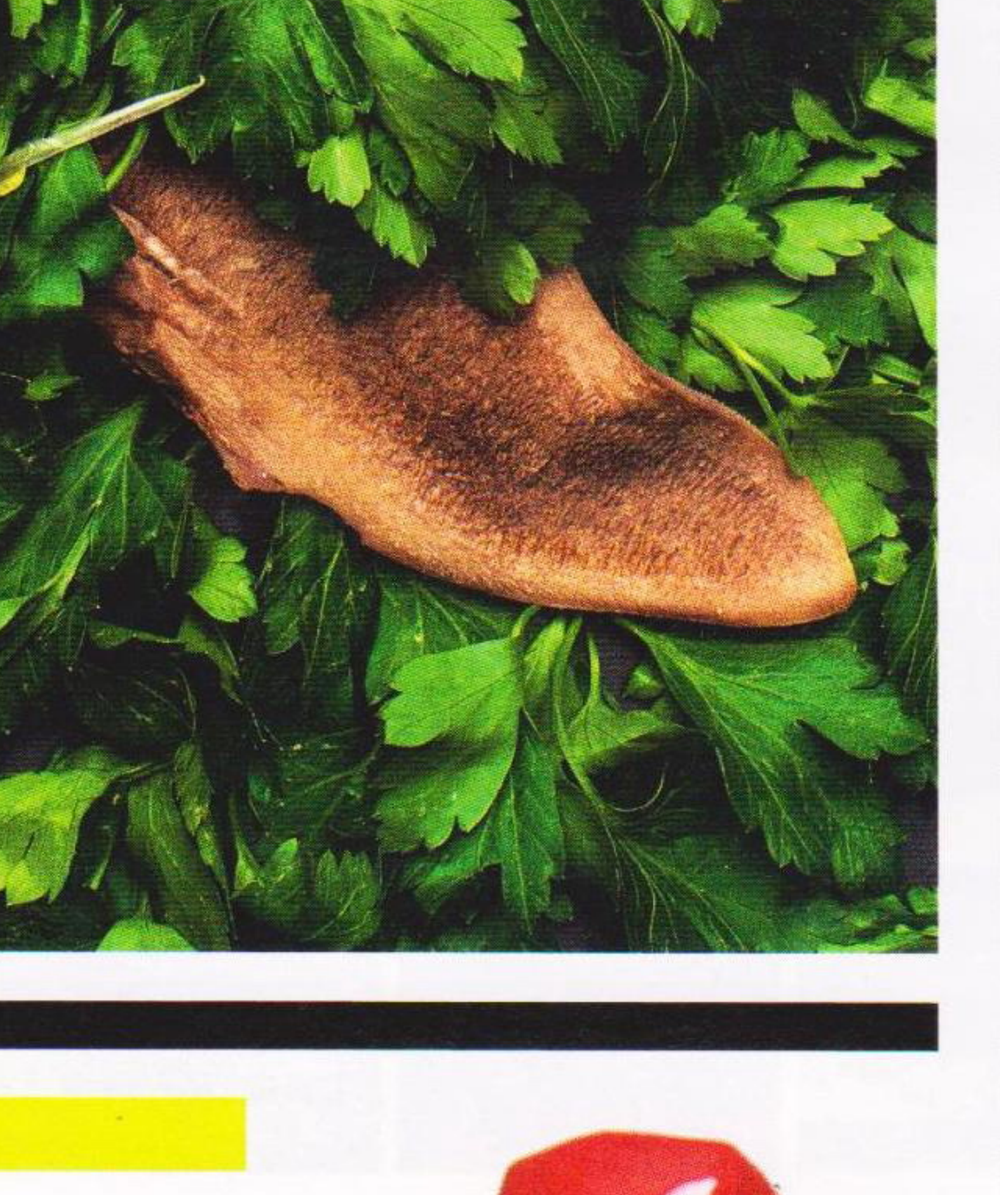
112
Летняя тренировка с камнями и бревнами

134
Самые быстрые катера планеты
290 км/ч на двуспальной кровати

82
НА ЧТО ПОХОЖ СЕКС В НЕВОЛЕ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

88 ВРЕМЯ ПРОГЛОТИТЬ ЯЗЫК



43
Осторожно: бактериологическое оружие

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

40 ШОКОЯГОДЫ
Соблазнительный десерт для девушки твоими руками

42 СПАСИТЕ, НАШИХ ДУШАТ!
Техника освобождения от захвата шеи сзади

43 ТОЛЬКО ДОТРОНЬСЯ
К чему нужно прикасаться с особой осторожностью

44 ДОХЛЫЙ НОМЕР
Как научить собаку "умирать" по требованию

50 ДА БУДЕТ СЕКС?
Узнай, закончится ли первое свидание по-твоему

И еще 13 энергичных заметок

42
В зобу дыханье сперли?

ЭКСТРА

СПОРТ
58 Доска по родине
Основы SUP-бординга

СЕКС
62 Детектор ложа
Слушай ее внимательно

КАРЬЕРА
70 А твоя идея стоит $57 млн?
История одного успеха

В НОМЕРЕ

ЖИЗНЬ
94 Соблюдает мост
Как спасти самоубийцу

ПРИКЛЮЧЕНИЕ
102 Памятное дно
Погружаемся в работу подводных археологов

108 Мы вместе
Репортаж с гонки MH Urbanathlon 2014

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

118 СИЛА В КУБЕ

Специальные упражнения на пресс

ГИД ПО СТИЛЮ

РЕШЕНИЕ

120 Гора с плеч

Правильные городские рюкзаки

ДЕЛО ВКУСА

122 Стройный квартет

Лучшие новые ароматы

ГАРДЕРОБ

124 Дайте две!

Приятные стороны спортивного стиля

40

Есть еще ягоды в шоколаде!

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ

132 Outerlimits SV 43

Рекорд скорости на воде

ТЕСТ-ДРАЙВ

136 Пеле-мобиль

Volkswagen Touareg V8 TDI

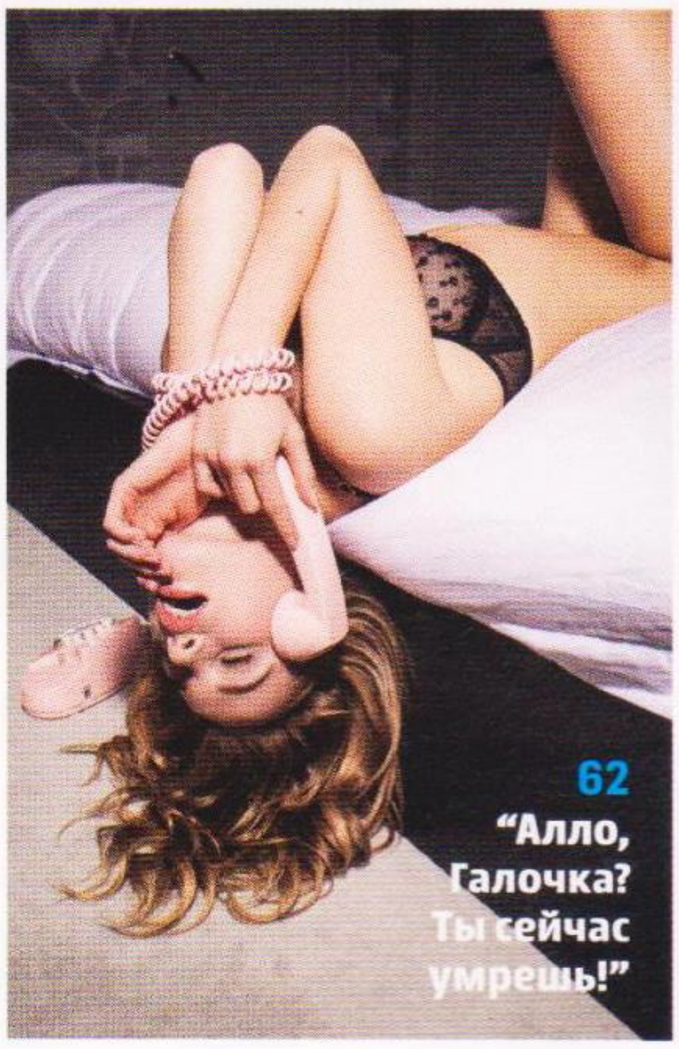
137 Принял душу

Kia Soul

138 Новое железо

58

ВЕСЛО ВЕЗЕТ И ВЕЗТИ БУДЕТ



62

"Алло, Галочка? Ты сейчас умрешь!"

На обложке:
Келлан Латс

Фотограф:
Patrik Giardino

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
18 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
20 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
22 О ЛЮДЯХ
24 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
28 ЗАЛ СЛАВЫ
30 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
32, 34, 36 БЮЛЛЕТЕНЬ
53, 75, 101 ИМПУЛЬС
54 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
111 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
140 ДЕТАЛИ
146 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

MHEALTH.RU

08.14

УЧИСЬ НОВОМУ ВМЕСТЕ С ВИДЕОПРАКТИКОЙ МН!

В роликах рубрики "Видеопрактика МН" профессионалы своего дела и крупнейшие специалисты в самых разных областях подарят тебе новые навыки и помогут сделать первые шаги в деле, которое они знают досконально. Например:

1 Как правильно бриться опасной бритвой

Настоящий мужик должен уметь бриться топором, сковородкой, полотенцем и — верх шика — опасной бритвой. Наш эксперт-парикмахер расскажет и на своем примере покажет тебе, как правильно обращаться с этим суровым атрибутом убийц из нуаровых детективов.

2 Как приготовить идеальный стейк

Сложно придумать более брутальное и мужское блюдо, чем стейк. Бренд-шеф сети мясных ресторанов Павел Галковский, съевший не одну собаку на приготовлении мяса, знает не только степени прожарки, но и секрет приготовления идеального стейка. Всего за несколько минут ты узнаешь то, чему люди учатся долгие годы.

3 Как улучшить технику плавания

Скорее всего, ты умеешь держаться на воде, но нет предела совершенству: наши эксперты покажут, где находятся твои жабры. Это короткое видео научит тебя правильно держаться и двигаться в воде.

4 Как избежать поражения в драке

Знаменитый спортсмен, мастер спорта по боевому самбо, мастер джиу-джитсу Алексей Олейник знает многое о том, как правильно себя вести в различных экстремальных ситуациях, например в драке. Наглядной демонстрацией несложных приемов он разбирает технику ухода от удара кулаком.

5 Как управлять мотоциклом в городе

Маленькие хитрости, продемонстрированные нашим экспертом в этом ролике, помогут тебе избежать многих ошибок на дороге, в том числе: на мокром асфальте, при экстренном торможении, во время резкого старта.

ОЧЕРЕДНОЙ ТУР АУКЦИОНА МН В САМОМ РАЗГАРЕ!

Ты ведь помнишь, что любая твоя активность на Mhealth.ru вознаграждается Силами? Смотри, на что ты сможешь потратить их в этом туре Аукциона МН: компактный и удобный покетбук, харизматичные кеды от культовой марки, многофункциональный домашний тренажер, стильный и мощный вертикальный пылесос, а также девайс для настоящего искателя приключений — портативный пускозарядник, который обеспечит твои гаджеты и даже автомобиль энергией в экстремальных ситуациях. Копи Силы, борись за лоты, будь с Mhealth.ru! Удачи! www.mhealth.ru/lot/

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Артем Бетев, Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Роман Воропаев**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОРЫ САЙТА **Кирилл Сидоров, Евгений Шаповалов**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: **Илья Буш, Илья Виноградов, Руслан Гончар, Александр Догаев, Дина Дудина, Яна Ивушкина, Кирилл Лагутко, Настя Ларкина, Павел Пахомов, Рифат Юнисов, Vahram Muradyan**

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елена Мартынова**
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Алексей Павловский**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Ольга Михайлова**

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Мелин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Софья Двоскина**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**
ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health – ООО "Юнайтед Пресс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ **Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Men'sHealth

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR **John Ville**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
WOMEN'S HEALTH & PREVENTION
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
ASSISTANT EDITOR **Samantha Quisgard**
PRODUCTION ASSISTANT
Shalene Chavez
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING
Angela Kim
ASSISTANT DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Maria Urso
FINANCE ANALYST **Moira O'Neill**
INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT COORDINATOR
Burcu Acarlar

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340
от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 153 000 экземпляров
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.):
47 000 экземпляров

Август 2014 (№ 190)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 15.07.2014
Цена свободная.
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232 1750, факс: (495) 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н,
п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации
на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ГЕРОИ И АВТОРЫ СВЕЖЕГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

КЕЛЛАН ЛАТС,
актер

Съездил в Мексику. Рядом с пирамидами в Чичен-Ице чувствовал себя, как какой-нибудь Индиана Джонс. Я вообще обожаю исследовать новые места и не обязательно экзотические. Например, в этом году был на легендарной студии Abbey Road в Лондоне. А еще мне запомнилась шикарная вечеринка в честь премьеры "Неудержимых 3" в Каннах.

МН: Как Келлан отдыхал на вечеринке, видно на этом фото, а о том, как он пашет в спортзале, читай на стр. 76.

ВИКТОР ЛЯГУШКИН,
подводный фотограф

Я прочитал книгу "Ныряющие в темноту" Роберта Кэрсона. Про то, как два аквалангиста-любителя ищут затонувшую в Атлантическом океане подлодку времен Второй мировой войны. Книга художественная, увлекательная, и одновременно тут очень точно описаны все практические моменты погружений.

МН: Снимки фрегата, которые Виктор сделал на дне Балтийского моря, смотри на стр. 102.

ЕВГЕНИЙ РЕЗОНТОВ,
сапбордер

Из последнего запомнилась электронная группа Before. Official, которая выступала на фестивале BeKiteCamp, в Парке 300-летия Санкт-Петербурга. Вышли такие немолодые люди и стали выдавать такие переходы, что аж мурашки шли по телу. На тот момент я не знал, как называется группа, поэтому просто записал на телефон время их выступления и потом уже нашел в интернете.

МН: Как плавать на доске с веслом, Евгений рассказывает на стр. 58.

АЛЕКСЕЙ ЯВИЧ,
спортивный директор городской гонки Men's Health Urbanathlon 2014

Как раз во время подготовки к MH Urbanathlon мне удалось впервые в жизни попасть в Третьяковскую галерею (я из Петербурга). Мы ждали разрешения на начало монтажа препятствий для нашей гонки в парке Горького и, чтобы скоротать время, пошли в галерею. Безусловно, я видел все эти картины много раз в виде репродукций и иллюстраций, но вживую они вызывают совсем другие ощущения и впечатления. Так что всем рекомендую найти пару часов и заглянуть в Третьяковку.

МН: Получилось ли у Алексея провести Urbanathlon 2014 как следует — узнаешь на стр. 108.

АЛИСА МОВЧАН,
менеджер редакции Men's Health

Ездила с друзьями в Германию, а оттуда в Австрию. Отлично проводили время в Зальцбурге. Там хоть все и помешаны на здоровом образе жизни (велосипеды, сноуборды — каждый на чем-нибудь да катается), но находят время повеселиться. Прямо на крыше нашего отеля располагался самый модный в городе клуб, очень удобно: поднялся на пару этажей, вот тебе и вечеринка.

МН: Этот номер MH — первый, который Алиса помогала нам сдавать в печать. Если этот номер понравился тебе больше обычного, значит, Алиса пришлась ко двору.

ДА, УДАЛАСЬ

ДАВАЙ ЗАДУМАЕМСЯ: ЧТО СЕГОДНЯ, КОГДА СДУЛИСЬ ВСЕ ПРЕЖНИЕ ЦЕННОСТИ, МОЖЕТ дать человеку безусловное ощущение собственной значимости? Вот это самое "ну, жизнь не зря прожил", которое говоришь себе в последний миг?

Слава? Ага, как же. То-то знаменитости надевают черные очки и кутаются в шали, выходя из дома. Боятся, небось, что прохожие раздерут их на сувениры. Да и потом, время, когда кумирами миллионов были Эйнштейн и Ботвинник, давно прошло. А был бы я Еленой Ваенгой, у меня у самого бы возникали сомнения — а тем ли я занят?

Деньги? Не думаю. Иначе нашим миллиардерам не приходилось бы доказывать свой успех безумными тратами и женитьбой на целлулоидных идиотках ("а зато у нее ноги выставочные, перед пацанами не стыдно").

Власть? Да, безусловно, сладкая штука. Но тут надо понимать одну неизбежную штуку: если ты правишь страной, то минимум треть населения этого государства тебя тихо (громко, отчетливо) ненавидит.

Ну и что остается? Сын, дом, дерево? Мне представляется, что ощущение удвоения собственного Я дает лишь одно: если ты по-честному, без дураков, спас человека. Вдруг так выходит, что без тебя не было бы целого мира: долгих лет его жизни, наполненных событиями; его рыжего внука, который так полюбит гречку с молоком; творений и вещей, которые он создаст; царапины на авто, из-за которой он расстроится в 2026 году... Грешно, разумеется, направленно мечтать, как ты вытащишь товарища из какой-нибудь передряги. Но быть готовым — следует. Читай MH и будь начеку. Может быть, однажды и тебе вслед за героем нашей публикации Кевином Бриггсом (см. стр. 94) придется спросить у незнакомого бедняги: "Ты здесь, чтобы навредить себе?"

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Врать совершенно невыгодно — все время забываешь, кому и что говорил. Отсюда конфузы, недоразумения и подорванный авторитет.
СТР. 22

Группируйся при любых агрессивных действиях вокруг себя. Плечи приподняты, ноги слегка согнуты, голова чуть наклонена вперед, руки к лицу.
СТР. 42

Прямо в ходе секса вдыхай медленно (5 секунд), выдыхай быстро (1 секунду). Ты внушишь организму, что менее возбужден.
СТР. 64

И не забывай надевать защитные щитки каждый раз, когда есть риск травмировать сустав. Например, когда полдня ползаешь по полу, прикручивая плинтуса.
СТР. 68

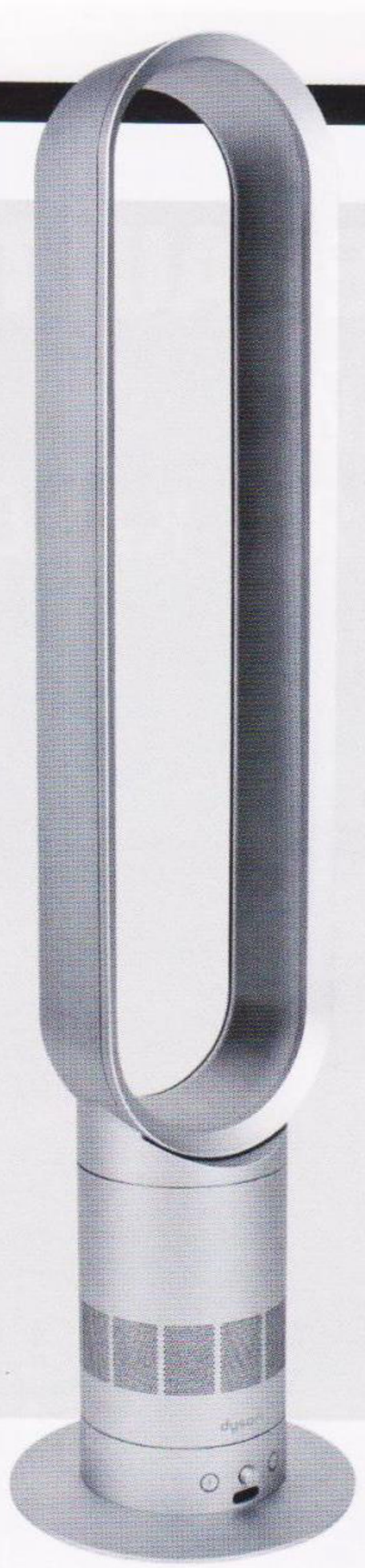
ПИСЬМО МЕСЯЦА

КОЗЛОВСКИЙ АРГУМЕНТ

Читал МН с момента его появления на прилавках в 1998 году и по 2008-й. За эти десять лет встретил замечательную женщину, доработался до поста руководителя. Потом перестал покупать журнал в силу разных причин. С той поры развелся и ушел с престижной работы. Но не так давно решил возродить традицию, и сподвиг меня на это появившийся на обложке Данила Козловский. Спасибо вам: мыслями и идеями журнал заряжает, как и раньше. Чувствую, жизнь в 40 только начинается!

АЛЕКСЕЙ БЕЛОГУБЦЕВ

МН: Алексей, никогда не поздно исправить ошибку и вернуться к любимому журналу! Пусть у тебя теперь нет жены, зато есть МН и напольный вентилятор Dyson AM02 с технологией Air Multiplier, без лопастей и решеток — за лучшее письмо месяца!



Не затянулся, а подтянулся

Месяц назад узнал, что бывший одноклассник в свои 24 года умер от лейкемии. Задумался о бренности жизни человеческой. И тут открываю МН и натыкаюсь на статью "Рак народа", где сухим языком цифр излагается горькая, но честная статистика о том, что нас убивает (уж не делает сильнее, точно). Минут десять просидел в задумчивости, а затем отправил пачку сигарет в мусорное ведро. Теперь, когда тянет курить, загоняю себя на степпер или отжимания: заменяю отрицательное влияние на легкие и сердце положительным. Заодно припомнил, что пачка сигарет сейчас стоит почти как МН. Теперь думаю и друзей переучивать.

АНДРЕЙ

Кто стучится дверью

Возвращался под утро домой и решил заехать в супермаркет, чтобы приобрести свежий номер МН. Припарковал автомобиль на пустующей стоянке. Радостный, выбежал из магазина со свежим номером в руках, прыгнул в машину, завел и резво дернулся назад, не убедившись в безопасности маневра. И на полном ходу протаранил припарковавшийся сзади джип. Результат: у него разбита фара, у меня замята пятая дверь. Общий ущерб на 42 тысячи рублей (половину компенсировала страховка). В общем, свежий номер МН обошелся мне в двадцать с лишним тысяч рублей — полагаю, самый дорогой экземпляр за всю историю журнала.

АНДРЕЙ МАКАРКИН

Из стали встали

Гуляем с сыном в парке. А наш парк сохранил культурное наследие Советского Союза в виде огромных стальных каруселей. Дети любят кататься, и мой сын не исключение. Но стальные монстры вросли в землю, а от подшипников осталась лишь ржавчина, и для придания карусели движения нужно постараться. Это превращается в настоящее упражнение, которое я делаю каждый день, три подхода по 5–10 минут. Я даже не устаю, потому что смеющийся довольный ребенок заряжает какой-то особой энергией. Папы, выходите в парк, карусели ждут.

ВАСИЛИЙ ШУХТУЕВ

РЕПЛИКИ С MHEALTH.RU

К статье
"Когда ворота были большими", июль 2014
Повседневный героизм родителей спортсменов вызывает восхищение и уважение.
ЕВГЕНИЙ

К заметке
"Бейсбол на дорогах" (как противостоять нападающему с бейсбольной битой), июнь 2014
По количеству бейсболистов Россия уж Америку обогнала.
ДЕНИС

К материалу
"Брей наверняка", июнь 2014
Главное, чтоб лысина на солнце не обгорела.
МАКСИМ

Автор "Письма месяца" в сентябре получит машинку для стрижки волос Braun Series 5 Hair Clipper HC 5050.

Как-то ехали мы в маршрутке с товарищем, вдруг у него зазвонил телефон. “Але, — отвечает. — Да, Алексей Николаевич, слушаю. Да, я. Еду. Куда? На дачу. За рулем, ага. Ну, давайте”. “Миша, — говорю я, — зачем ты начальнику соврал, что за рулем, что едешь на дачу? У тебя и машина в ремонте, и дачи-то нет!” Миша посмотрел на меня удивленно. “Не знаю, — говорит. — Неудобно было признаться, что я в маршрутке еду домой. Пятница, вечер — все на дачу поехали... Хотя, в общем-то, какое ему дело? Он вообще случайно позвонил — номером ошибся”.

На турецком пляже под зонтиком сидят две старушки. “Мне сын гарнитур мебельный подарил”, — бормочет первая. “А мне мой — телевизор японский”, — бормочет вторая. “А мой — машинку стиральную новую”. — “А мой — пылесос”. Спустя полчаса вторая старушка уходит в отель. “Бабуля, ну и зачем ты все это придумала? — на соседнем лежаке под широкой шляпой обнаруживается внучка лет двадцати. — Никто тебе никакого гарнитура не дарил”. “И слава Богу, — отвечает бабуля. — Но ты же видела — она первая начала”.

Или вечер. Небольшой магазин в спальном районе Петербурга. Продавец — крупная женщина лет пятидесяти — склонилась над сканвордом. Входят покупатели: местная жительница с гостями. Волнительно заламывая кисти рук и пряча взгляд, она спрашивает: “Скажите, пожалуйста, а водка у вас не паленая?” Продавец отрывается от газеты и смотрит на нее, как Цезарь на Брута: “Девушка, как вам не стыдно... Постоянно же берете”.

Или мой друг Собакин, который чуть не довел до обморока нашего бухгалтера. Зачем-то сказал ей, что завхоз П. помер. Утонул в бассейне. В доказательство сунул под нос собственные плавательные принадлежности. Недавно я слышал, как бухгалтер рассказывала коллеге: “Сплю плохо, все какие-то ужасы снятся. А вчера в магазине снова П. видела — ну того, который утонул! Ох, доконают меня эти видения. В магазин приду, глаза закрою — и не открываю, пока моя очередь не подойдет”.

Или обозреватель К., у которого не получается написать в анкете, что он не знает английского языка. Какая-то неведомая сила заставляет К. все время ставить галочку на “базовом уровне”. Или завотделом Н., который однажды возомнил себя ответственным за душевное спокойствие подчиненных и с тех пор приукрашивает любое свинство сверху: вместо “премии не будет” он говорит “премия переносится”. И так далее, и тому подобное.

Удивительное, удивительное количество вранья производим мы ежеминутно, походя, между делом. Большое заблуждение, что это вранье исключительно корыстного свойства. На одну спланированную выдумку приходится девять случайных, как правило, бестолковых и во всех смыслах необязательных. Сплошь стыд, страх осмеяния, низкая самооценка, компенсация упущенного, желание не выделяться и прочий самообман. И вот уже не “проспал”, “опоздал”, “не приду”, “не хочу”, а “адские пробки”, “стоматолог”, “срочная работа” и “теща приехала”. В целом, это не хорошо и не плохо. Совестить кого-то на эту тему я бы не взялся. Я вот тоже как-то давно взял и неожиданно наврал в редакции, что день рождения у меня на самом деле сегодня. Что в кировском сельсовете спьяну приписали мне пару месяцев. Сотрудники так растрогались, что купили мне пива и копченостей. И ничего во мне тогда не екнуло, не сломалось. Все сожрал и выпил.

Первый проблеск сознания случился, когда я встречал по работе одного важного гостя из дальнего зарубежья. “Здравствуйте, — сказал он в аэропорту, — подождите меня, я очень хочу какать”. И потом, когда вечером официант спросил, как нам понравилось их фирменное блюдо, иностранец вежливо ответил: “пересолено”, а я — “превосходно”.

И только много, много позже, когда информации вокруг стало неприлично много, а память начала раз за разом подводить, я догадался, что врать совершенно невыгодно — все время забываешь, кому и что говорил. Отсюда конфузы, недоразумения и подорванный авторитет.

Бросить врать — как бросить курить, для терапевтического эффекта потребуется время и выдержка. Но несколько месяцев практики, и вы поймете: всегда говорить правду — легко.

Просто необязательно говорить всю правду.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Портал databaserecords.com опросил на тему бытовой лжи более 3 тысяч человек. Вот что выяснилось:

31% людей врут в своих резюме.

80% женщин несколько раз в неделю сообщают “безобидную полуправду”.

13% обманывают своих врачей.

30% сообщают о несуществующих диетах и упражнениях, которые они якобы делают.

60% людей врут хотя бы раз за 10-минутный разговор.

6 раз в день мужчины врут на работе, коллегам или боссу. Женщины — только **3** раза.

Самая популярная мужская ложь — “да, дорогая, я все сделал, как ты просила” (**45%**). Самая популярная женская — “у меня все в порядке” (**27%**).

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Друзья в баре постоянно заказывают острые крылышки, а я не могу их есть, все во рту горит! Чувствую себя лузером. Можно ли научиться есть острое?

ВИТАЛИК

МЭРИ О'КОНЕЛЛ, К.М.Н., ПРОФЕССОР БОТАНИКИ УНИВЕРСИТЕТА НЬЮ-МЕКСИКО

Можно, и довольно просто: тебе просто нужно натренироваться. Начни с наименее жгучих соусов, добавляй одну чайную ложку в яичницу или рис, эти продукты компенсируют жгучесть. Как слезы из глаз перестанут течь, меняй чайную ложку на столовую. Как сможешь съесть тарелку сальсы с чипсами и перестанешь выковыривать халапеньо из пиццы, переходи на соусы поострее. Со временем ты втянешься: острые компоненты из перцев и соусов задействуют болевые рецепторы на языке, и твой организм реагирует, выделяя эндорфины. От регулярного поедания остренького у тебя будет улучшаться настроение, и чем дальше, тем более "огненной" еды ты будешь искать.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Как выбрать дезодорант?

МАКС

КЭРОЛИН ДЖЕЙКОБ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ЧИКАГСКОЙ КЛИНИКИ КОСМЕТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ И ДЕРМАТОЛОГИИ, США

Для повседневного использования подходит антиперспирант с алюминием в качестве активного вещества, он не даст распоясаться живущим в твоих подмышках бактериям, виновницам неприятного запаха. Для чувствительной кожи предпочти средство с соответствующей пометкой и выбери шариковый, а не аэрозольный баллончик — так тебе на кожу попадет меньше средства (достаточно для того, чтобы скрыть неприятный запах, и меньше, чем могло бы ей навредить). А если собираешься расхаживать без футболки, например на пляже, твой выбор — антиперсперант-гель на водной основе. Он не содержит спирта и потому не выветрится на солнце.

Сколько мне нужно разделочных досок на кухню?

СЕРГЕЙ

ВАСИЛИЙ БЫКОВ, ПОВАР И КУЛИНАРНЫЙ ЭКСПЕРТ MHEALTH.RU

Как минимум две. По-хорошему — пять. Зачем такой ассортимент? Первая доска понадобится для разделки сырой рыбы и сырого мяса. Вторая доска — для отварного мяса и вареных яиц. Третья доска — для нарезки хлеба. Четвертая — для сырых овощей. Пятая — для отварных овощей. Желательно эти доски не путать (если ты со свежим огурцом съешь остатки прошлонедельного мяса — пожалеешь), тщательно мыть и регулярно менять. Запомни: чем больше на доске царапин и порезов, тем больше она таит в себе опасностей вроде вызывающих пищевые отравления микроорганизмов.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Чувствую удовлетворение, когда обильно высморкаюсь, вытащу много серы из уха или как следует "выложусь" в туалете.

АЛЕКСЕЙ

Ты не единственный, кто проверяет, насколько щедр в этот раз твой организм. Всему виной эволюция: соревнуясь в мощи и силе, мужчины старались увеличить все, что с ними связано, будь то собственные мышцы или продукты организма. Но, как и всегда, есть одно "но". Если тебе приходит в голову фотографировать то, что из тебя вышло, и отправлять друзьям, — это не хорошая шутка, это сигнал о том, что у тебя психологические проблемы или фиксации. Игнорировать эти сигналы опасно — обратись к специалисту.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Похоже, я сломал мизинец. Я могу сам привести его в порядок?

АРТУР

ТРЭВИС СТОРК, К.М.Н., СОТРУДНИК СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ

Все зависит от того, как сильно и в каком месте палец сломан. Вообще, если мизинец не выглядит совсем жутко, мы ничего с ним не делаем, и он заживает сам. Ты можешь перебинтовать его вместе с соседним пальцем, чтобы зафиксировать в одном положении и умерить болезненные ощущения при ходьбе. Но если беспокоишься, не стесняйся обратиться к врачу — он сделает рентген и даст тебе что-нибудь от боли.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Хочу сдавать квартиру. Нужно ли заключать договор, и что это мне даст?

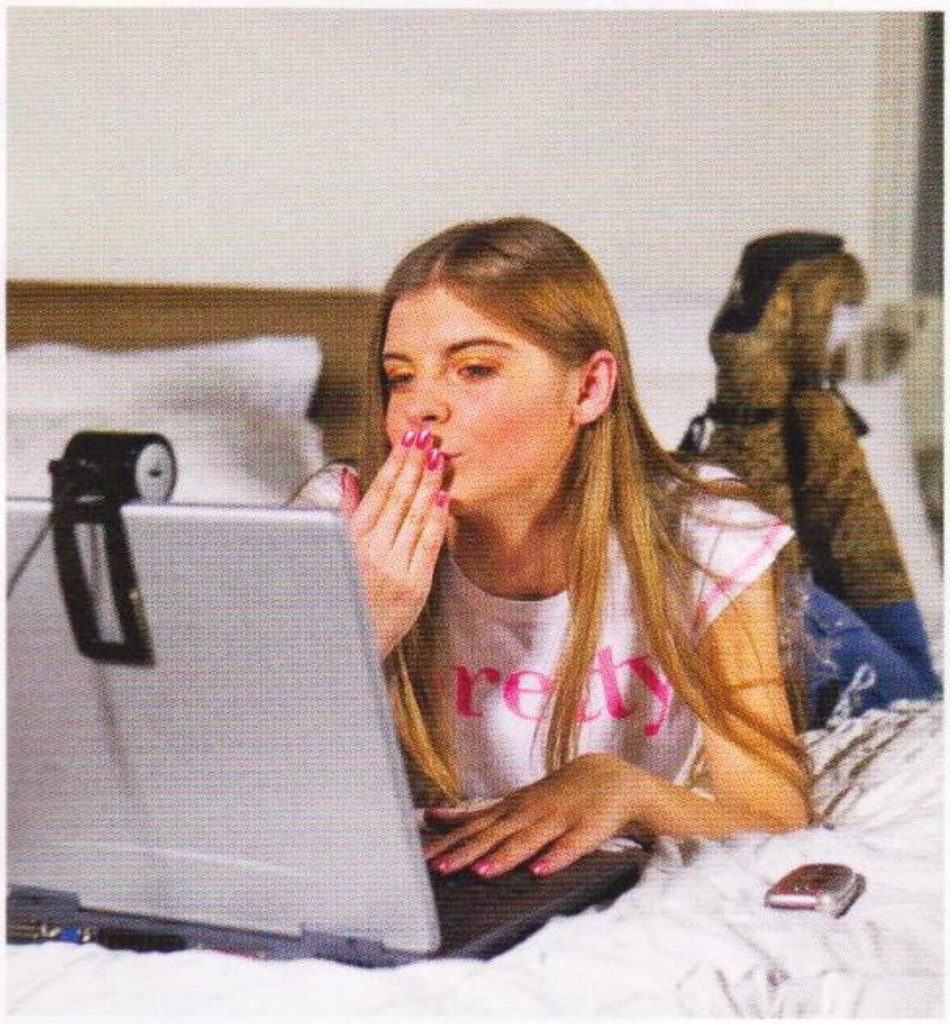
АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ, АДВОКАТ

Твоя выгода в том, что с этой бумагой ты сможешь спокойно спать по ночам. Вот почему: если вдруг жилец затопит квартиру или просто перестанет за нее платить, вооружившись договором, ты сможешь взыскать с него компенсацию через суд или выселить. Если вдруг он задумает использовать квартиру в криминальных целях (например, организует там наркопритон), то перед лицом правоохранительных органов тебя обелит та же бумага. А если ты заключишь договор найма на год и более, то его еще нужно будет зарегистрировать в налоговой.

У тебя остались вопросы? Пиши на ask@mhealth.ru или спроси наших экспертов mhealth.ru/advice/

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ



Уехал в длительную командировку. Месяц было нормально, а потом девушка начала иногда меня игнорировать. В чем дело?

АЛЕКСЕЙ

Если бы все без исключения хомосапиенсы были способны поддерживать отношения на расстоянии, не был бы изобретен жанр душераздирающих баллад о том, как он ушел в армию, а она закрутила с другим, оооооуйеееее, вот же гадина. Очевидно, что девушке тяжело дается твое отсутствие. Нашла она себе кого-то или нет — никто наверняка тебе не скажет. Разве что она сама, да и то, скорее всего, по приезде. Но я бы на твоем месте не спешила сгущать краски. Вполне возможно, что таким образом (накаляя обстановку) она пытается дать понять, что твои отлучки — серьезное испытание для нее и ваших отношений, и заставить задуматься, готов ли ты рисковать всем этим ради прибавки к жалованью, лояльности босса или зачем ты там соглашаешься на длительные ссылки.

Зову знакомую девушку в кино или на кофе — соглашается, но в последний момент отказывается. Не пишу/не звоню — обижается.

МАКСИМ

Ну представь, что у тебя есть пудель, который, стоит тебе переступить порог дома, несется навстречу с тапочками в зубах. И тут внезапно он начинает, скажем, варварски жевать твои кеды и курить дома. Как ты отреагируешь на такое его странное поведение? Это я все к тому, что, вероятнее всего, девушка тебя воспринимает — ок, пускай не как пуделя, а как приятный атрибут своей жизни. Потому что когда звонят, зовут, приглашают и, в общем, проявляют интерес — это всегда приятно. И в подпитке ее самооценки состоит твоя, не исключено, что единственная функция.

Общаемся с девушкой в сети. Отвечает с большими паузами: “я не только тебе пишу”. Что это значит?

МАКСИМ

Негласный женский этикет гласит: хочешь надоесть мужчине — будь доступной. Не только в сексуальном, но и в более широком смысле. Вместо этого надо быть загадочной, интригующей и до поры до времени держать дистанцию. Вот тогда парень точно клюнет, а впоследствии потеряет голову. Этим своим ответом, как мне кажется, она пыталась сказать, мол, “товарищ, ты меня совсем не знаешь. И это тебе только кажется, что я общаюсь исключительно с подругами. На самом деле я...” — выразительное многоточие и загадочная улыбка. И пусть теперь в твоей голове роятся самые экзотические версии, чем она там занимается, когда не сидит в интернете, обсуждая макраме и Эштона Кутчера. В общем, все, как по писаному: интрига и дистанция. И, судя по твоему “не знаю, что и думать”, она приковала к себе еще больше твоего внимания.

Она флиртует в интернете — это нормально, это для повышения самооценки. Я флиртую — будто изменил. Почему?

DANIIL

Даже если политика двойных стандартов имеет место — всему виной ваш порочный мужской имидж. Всем же известно, что у мужчин слова с делом обычно не расходятся. Мужик сказал (“Ябвдул”) — мужик сделал (собственно, вдул).

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/blog/avintovkina/

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник, в котором растолковываем незнакомые слова из дамского лексикона. Это еще не ответ на вопрос “как понять женщину”, но уже близко. В этом выпуске — цвета, которые они упоминают в разговоре. Поймешь, наконец, какого цвета машину ей надо.

ФУКСИЯ

Это не университетское прозвище ее мамы, а насыщенный оттенок розового.

МУСКУСНАЯ ДЫНЯ

И самый опытный продавец дынь от удивления развел бы надвое единую бровь. А это меж тем — светло-оранжевый.

МОРСКАЯ ПЕНА

Ты же не называешь белый цвет “пивной пеной”? А они почему-то так странно обзывают светло-голубой.

ЛАВАНДА

До этого дня “Лаванда” ассоциировалась у тебя с советским романсом из к/ф “Дни Турбиных” и гаденьким освежителем для туалета. Теперь знай — это еще и светлый оттенок фиолетового.

КАЙЕН

Этим словом дамы обозначают не столько нелепый внедорожник, сколько белесо-красный цвет.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

МИХАИЛ БОТВИННИК

В августе мы празднуем день рождения первого советского чемпиона мира по шахматам. И сообщаем тебе четыре правила, которых он придерживался в жизни.

1 “Не можешь делать хорошо — не делай”

1935 год, по улицам Москвы едет автомобиль ГАЗ-А, за рулем 25-летний человек в очках — Михаил Ботвинник. Машина в это время — что-то невообразимое, вещь для избранных. Черный автомобиль с номером 2669 Михаилу подарил член Политбюро Серго Орджоникидзе после серии побед в международных матчах. Иосиф Сталин подписал Ботвиннику бумагу на бесплатную заправку бензином в Москве. Михаил — чемпион СССР, в 1948 году первый раз он выигрывает первенство мира. Ботвинник — выставочный образец советского интеллекта, звезда, его имя знают в самых дальних уголках страны. Всего этого Михаил добился, переставляя фигуры на доске с черно-белыми клетками. А в 58 лет Ботвинник резко заканчивает с тем, что составляло смысл его жизни. “В моем возрасте красивую партию уже не сыграешь, а просто шлепать по доске фигурами я не хочу”, — сообщает Михаил, завершив последний матч. И действительно больше не шлепает до самой своей смерти, случившейся еще через 25 лет.

НАЧИНАЮТ И ВЫИГРЫВАЮТ

Михаил Ботвинник родился 17 августа 1911 года в поселке Куоккала (с 1948 года называется Репино, расположен неподалеку от Санкт-Петербурга). Был чемпионом мира в 1948–1957, 1958-1960 и 1961-1963 годах. Шесть раз выигрывал чемпионаты СССР. Умер 5 мая 1995 года в возрасте 83 лет.

2 “Раннее обучение детям ни к чему”

Гражданская война тому виной или другие обстоятельства, но Ботвинник сделал свои первые ходы на шахматной доске поздно — в 12 лет. Когда в 1948 году Михаил становится чемпионом мира, у него растет шестилетняя дочь Ольга, но Ботвинник отказывается учить ее делу своей жизни. “Шахматы в ее возрасте — лишняя травма для неокрепшей психики”, — бурчит Михаил. Точно так же он запрещает дочке учиться читать: “Рано, успеешь еще”. Сработала ли эта концепция? Что ж, это как минимум не помешало Ольге Михайловне стать кандидатом технических наук, сотрудником Института физики Земли имени О.Ю. Шмидта.

3 “У шахматиста должна быть еще одна профессия”

Нет, Михаил, конечно, не раз высказывался о том, что шахматы — это искусство, что они требуют полного погружения, что движения шахматных фигур по доске — как музыка. Но сам в 21 год закончил Ленинградский политехнический институт по специальности “инженер-электрик”. А потом, прерываясь на шахматные турниры, больше 50 лет трудился во Всесоюзном научно-исследовательском институте электроэнергетики, стал доктором наук, разрабатывал асинхронизированные турбогенераторы, которые потом работали на электростанциях СССР.

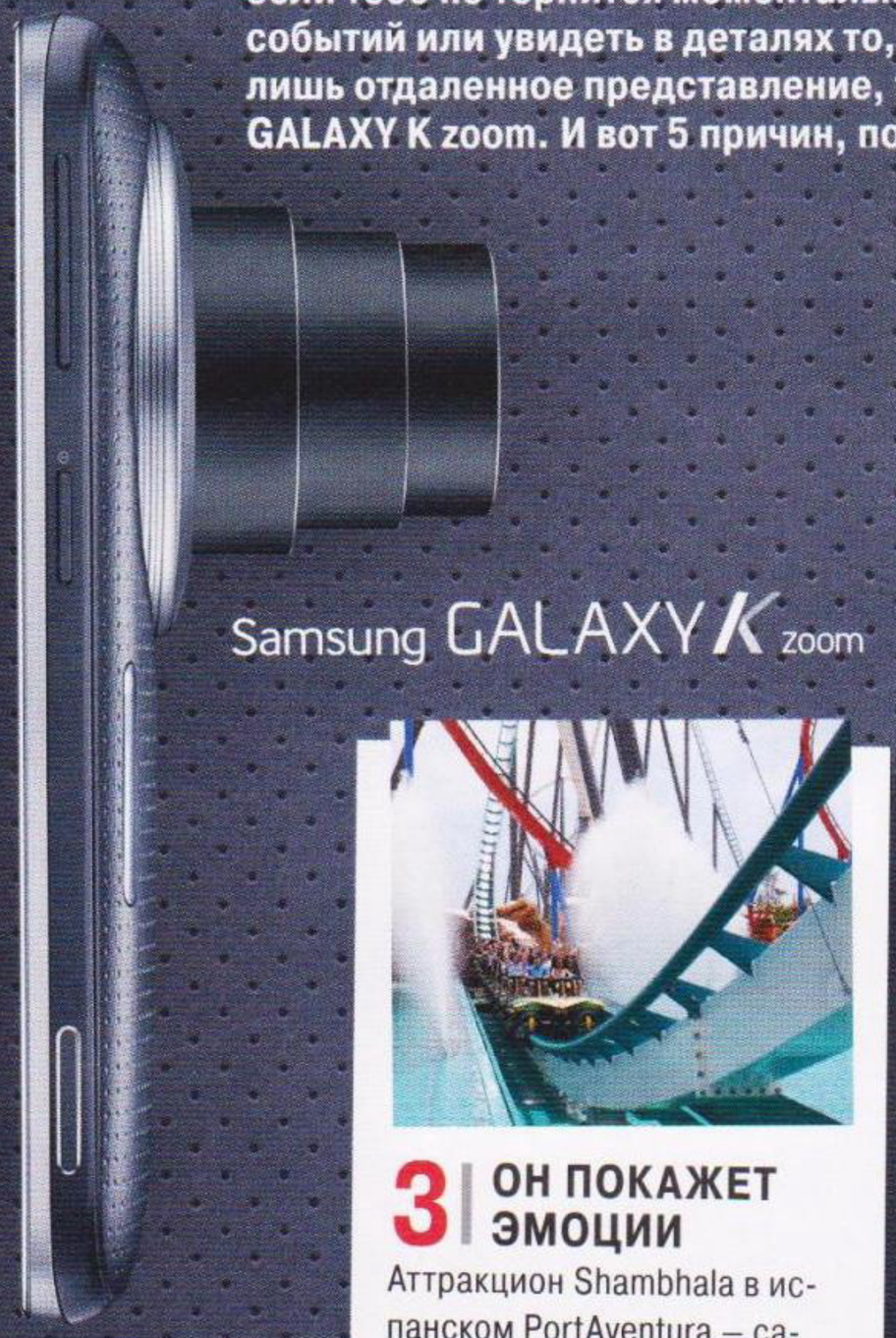
4 “Нужно уметь работать не только головой, но и руками”

Михаил страстно любил технические новинки и всегда привозил из заграничных поездок множество устройств, каких в СССР еще никто не видел, — посудомоечную и стиральную машины, гладильный аппарат. А как-то купил, привез и сам установил на даче отопительный котел на дизельном топливе. Ботвинник непременно лично обслуживал всю свою технику, следил за тем, как что работает.

ФОТО: TASS-PHOTO

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Если этим летом ты хочешь узнать кого-то поближе, если тебе не терпится моментально оказаться в самой гуще событий или увидеть в деталях то, о чем у остальных есть лишь отдаленное представление, твой смартфон – Samsung GALAXY K zoom. И вот 5 причин, почему это именно так.



1 | ОН ЗАМЕНИТ ФОТОГРАФА

Не успели улечься страсти вокруг чемпионата мира по футболу – 2014, как уже начинают поступать новости о мундиале 2018 года. В сентябре свой первый матч примет стадион "Открытие Арена", который в свободное от чемпионатов мира время будет домом московского "Спартака". Стань одним из первых посетителей арены и обязательно увековечь этот момент – используй мощную основную камеру 20,7 Мпикс для селфи. Просто дотронься до экрана в том месте, в котором ты хочешь оказаться на снимке, поверни смартфон и жди сигнала. Samsung GALAXY K сделает 3 фотографии, чтобы ты мог выбрать лучшую.

2 | ОН ПРИБЛИЗИТ ЗВЕЗДЫ

На один из крупнейших музыкальных фестивалей Европы Sziget ежегодно съезжается по 400 000 человек. Наивно полагать, что ты пробьешься в первые ряды перед сценой. Впрочем, с Samsung GALAXY K zoom это и не обязательно. С его феноменальной способностью приближать можно даже издалека увидеть и снять выступление любимой группы. Такие функции, как Pinch Zoom (зумирование пальцами) и Quick Zoom (увеличение одним нажатием), делают приближение еще удобнее. В этом году на Sziget с 11 по 17 августа выступят Blink 182, Queens of the Stone Age, Placebo, Skrillex, Stromae, Prodigy и много кто еще, включая "Ленинград".

3 | ОН ПОКАЖЕТ ЭМОЦИИ

Аттракцион Shambhala в испанском PortAventura – самые высокие и быстрые американские горки Европы. Падения с 78 м и ускорения до 134 км/ч вызывают подлинный восторг и ужас. Samsung GALAXY K zoom с 10-кратным зумом позволит в деталях запечатлеть лица твоих друзей во время поездки. С функцией "Фото в движении" достаточно один раз коснуться пальцем объекта, который должен быть в фокусе, и автофокус будет сам следить за ним. Кроме того, качественная оптическая система уберет эффект микродвижений рук. Больше не нужно таскать с собой фотоаппарат! Благодаря технологии Retractive zoom 10-кратный зум-объектив умещается в смартфоне.

4 | ОН ОСВЕТИТ ТЕМНОЕ

Один из лучших способов увидеть Москву – это подняться вечером на одну из смотровых площадок "Москва-Сити". Один из лучших способов сохранить вид огней города навсегда – сделать это с Samsung GALAXY K zoom. Обычно съемка в темноте была проблемой: без вспышки все расплывалось, а с ней становилось плоским. У Samsung GALAXY K Zoom проблему съемки при слабом освещении решили с помощью матрицы с обратной подсветкой BSI CMOS и встроенного микропроцессора, который делает детали изображений четче. Если же нужна вспышка, то тут она самая лучшая – ксеноновая, которая светит ярче и дальше обыкновенных светодиодных.

5 | ОН УБЕРЕТ ЛИШНЕЕ

Московский автосалон – это то, что случается в столице раз в два года и всякий раз собирает толпы людей. Возьми с собой Samsung GALAXY K zoom, и ты легко запечатлеешь футуристические концепт-кары и самые обсуждаемые серийные автомобили даже через головы собравшихся. И конечно, ты сможешь одним из первых выложить снимки и видеоролики в соцсети и на YouTube.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

БАСКЕТБОЛ

Ирина Соколовская

Мы решили узнать у обладательницы титула "Лучший легкий форвард чемпионата России среди женских команд Премьер-лиги 2013–2014", кого из спортсменов-мужчин она считает лучшими и почему.

ВОЗРАСТ: 31 ГОД

РОСТ: 186 СМ

ВЕС: 74 КГ

НОМЕР: 13

КЛУБ: "ДИНАМО" (МОСКВА)

ПОБЕДЫ: БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ–2008, ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ – 2007, ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА МИРОВОГО КУБКА ФИБА – 2007, ДВУКРАТНАЯ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА КУБКА ЕВРОПЫ (2013 И 2014)

1 Хоккеист Александр Овечкин

Мне нравится его быстрый и силовой хоккей, а также самоотдача и самоотверженность.

2 Баскетболист Леброн Джеймс

Он один из тех универсальных игроков, которые могут играть на любой позиции. У него огромный технический потенциал, плюс он играет в интеллектуальный баскетбол.

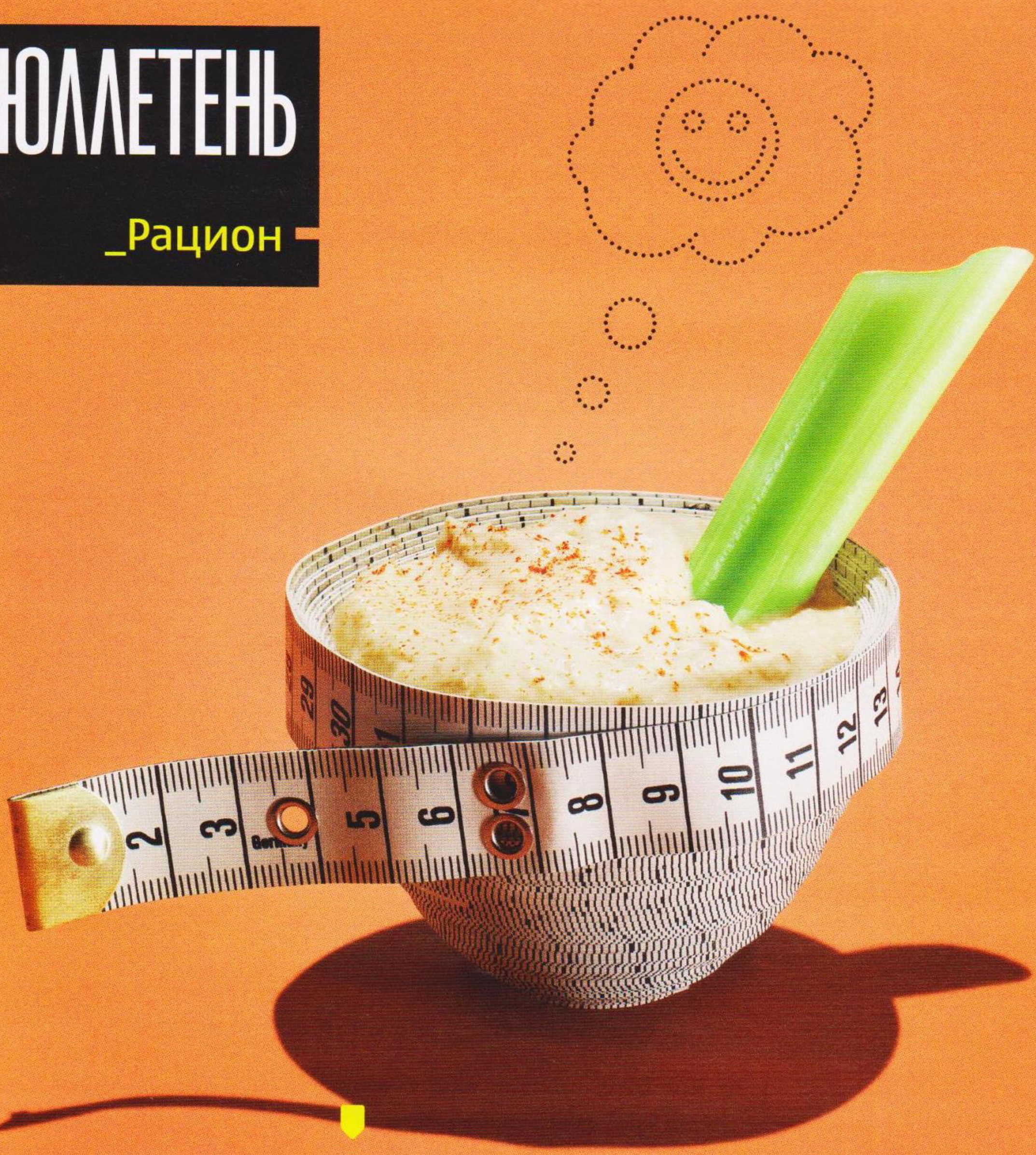
3 Теннисист Новак Джокович

Умеет на корте сочетать серьезный настрой на матч с шутками и пародиями.

ФОТО: РИФАТ ЮНИСОВ

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Рацион



Ешь хумус, чтобы не грустить

_КОМАНДА:
ТЕЛЬ-АВИВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ, ИЗРАИЛЬ

_ПОДОПЫТНЫЕ:
ХУМУС. МНОГО ХУМУСА

_ИЗУЧАЛИ: КАК МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ИЗ ХУМУСА ВЛИЯЮТ НА НАСТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Выйди это исследование пораньше, и сколько рок-звезд могли бы дожить до наших дней! Представляем тебе хумус, легальный и самый здоровый на сегодня способ развеселиться. Тебя "вставит" от триптофана, повышающей настроение аминокислоты. Исследователи выяснили, что из хумуса этот микроэлемент попадает в твой организм даже быстрее, чем из индейки, другого поставщика триптофана. И вот ты уже бодр и весел. Не так, как после таблеток, что предлагает тебе странноватый парень в подворотне, зато нутовое пюре с кунжутной пастой, оливковым маслом, чесноком, лимоном и т.д. — дешевле и не таит никаких побочных эффектов. Наконец, этот чудесный продукт поспешит послать в твой мозг сигнал о том, что ты сыт: ты не проглотишь лишнего и не растолстеешь. Употребляй хумус с овощами — например, макай в него стебли сельдерея.

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Организм

_КОМАНДА:
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ ТОКИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ЯПОНИЯ

_ПОДОПЫТНЫЕ:
78 СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

_ИЗУЧАЛИ: СВЯЗЬ МЕЖДУ УПОТРЕБЛЕНИЕМ КОФЕИНА И СТЕПЕНЬЮ УВЛАЖНЕНИЯ ГЛАЗА

ФОТО: DAN MATTHEWS

Пей кофе, чтобы глаза были в порядке

Чем бы ты ни занимался до глубокой ночи — работой в офисе или посиделками у друга на кухне, — твоим глазам нужна забота, если ты намерен пользоваться ими и впредь. Японские ученые отыскали отличную замену глазным каплям, и это чашка кофе. В описываемом исследовании одной тестовой группе японцы давали таблетки с кофеином, а другим — пустышки-плацебо. И первые взглянули на ученых куда более здоровыми глазами. Кофеин срабатывает уже через 45 минут после того, как ты его проглотил, стимулируя слезные железы на выделение большего количества жидкости, которой так не хватает твоим красным глазам.

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Фитнес

_КОМАНДА:
АМЕРИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, США

_ПОДОПЫТНЫЕ:
ЛАБОРАТОРНЫЕ МЫШИ

_ИЗУЧАЛИ: КАК НАТРИЙ ВЛИЯЕТ НА РОСТ МЫШЦ

Посоли, чтобы раскачать руки

Забудь все плохое, что ты знал о соли. Кажется, она подумала о своем поведении и решила измениться. И вот тому доказательства: употребив соль сразу после тренировки (посолив свой обед или просто хапнув щепотку со стаканом воды), ты стимулируешь рост рук в объеме, сообщает журнал Nutrition. Срабатывает содержащийся в соли натрий, способствующий восстановлению и "раздуванию" мышц. Просто придерживайся дневной нормы в 6 г соли, чтобы себе не пересолить и не обернуть пользу во вред.

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ФЕНОМЕН ПРИНЦЕССЫ

Хрупкие северянки, беззащитность перед рекламой и ярко-красная надежда понравиться боссу — в свежей подборке занимательных (и при этом научных) фактов о женщинах.

ОЧЕВИДНО

Чтобы заставить девушку купить ту или иную вещь, производителю достаточно привлечь к рекламной кампании звезду первой величины. 30% опрошенных женщин подтвердили, что делали выбор в пользу определенного товара только потому, что его "лицом" была знаменитость (исследование провел Университет им. Эразма Роттердамского, Нидерланды). Основываясь на данных сканирования головного мозга, ученые утверждают: женская голова по-разному реагирует на одни и те же туфли в зависимости от того, на чьих они ногах — незнакомой модели или, допустим, Анджелины Джоли. Последняя картинка вызывает у них расположение, лучше запоминается, и, когда дело доходит до совершения покупки, выбор предопределен. Исследователи называют это "феноменом принцессы". Родители, сказки, мультфильмы с рождения втолковывают девочкам, что привлекательность — залог благорасположения. Вот они всю жизнь и равняются на образ той самой сказочной принцессы, роль которой в мире купли-продажи играют звезды на рекламных плакатах. Справедливости ради нужно сказать, что мы, мужчины, тоже покупаемся на знаменитостей — но в два раза реже.

ФОТО: CORBIS/ALLOVERPRESS

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Самые хрупкие и ранимые девушки живут в Норвегии. Медицинская статистика давно зафиксировала: норвежки ломают шейку бедра чаще, чем кто бы то ни было в мире. (Для примера: у испанок эта трагедия случается в два раза реже.) А недавно две команды ученых — из Осло и из Барселоны — обследовали 41 здоровую норвежку и 46 здоровых испанок. Девушки эти — безо всяких патологий, ни на что не жаловались.

Так вот, оказалось, что у норвежек прочность костной ткани в среднем на 3,7% ниже, чем у испанок, что существенно сказывается на риске переломов. А вот почему северянкам в принципе не повезло с костями, еще предстоит понять. Возможно, дело в том, что в Норвегии меньше солнца — значит, организм местных жителей вырабатывает меньше витамина D, того самого, который помогает транспортировать кальций из еды прямо в кости. Ты же помнишь, что летом нужно почаще бывать на солнце, чтобы запастись витамином D на весь год?

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

Произвести впечатление на мужика-начальника — святое дело. Время идет, но стратегии не меняются: почти каждая вторая женщина, работающая под руководством сильного пола, красит губы яркой красной помадой, чтобы босс оценил (опрос проводился по инициативе крупного американского ритейлера косметики Escentual.com). И почти каждая вторая из тех, кто так делает, уверена: это поможет ей продвинуться по работе. В ход идут юбки покороче, каблуки повыше, макияж понасыщеннее. Более того: некоторые дамы так себя накручивают, что в определенный момент по-настоящему влюбляются в начальника (через это прошли 58% опрошенных). Руководишь женским коллективом? Будь начеку.

ШОКОЯГОДЫ

Желаешь изящно угостить подругу? Приготовь ей простой летний десерт — клубнику в шоколаде.

1 Выбери
Чтобы твой сюрприз выглядел эффектно и многозначительно, выбирай самые крупные ягоды из тех, что попадутся. Хватит и полкило — объедаться-то никто не собирается. Помой клубнику, разложи на бумажном полотенце и подожди, пока обсохнет, — иначе шоколад не будет на ней держаться. И главное, хвостики не отрывай.

2 Растопи
Возьми 200 г шоколада (темного или молочного), разломай его на мелкие кусочки и закинь в кастрюльку (или в миску, подходящую для микроволновки). Для идеальной консистенции в шоколад нужно добавить сливочного масла: 1 ст. л. в молочный и 2 ст. л. в темный. На медленном огне (или на маленькой мощности в микроволновке) растопи шоколад с маслом, изредка помешивая. Добавь щепотку соли.

3 Обмакни
Шоколад готов? Возьми противень, застели его кулинарной бумагой. Хватай ягоды за хвост, макай в шоколад. Вынимая, слегка покрути их, чтобы избавиться от излишков глазури, и выкладывай на бумагу. Когда вся команда будет измазана в шоколаде, отправь противень в холодильник на 5 минут.

4 Присыпь
Пока глазурь еще нежная, слегка присыпь ягоды крупной морской солью, или дробленными фисташками, или молотым какао, или даже быстрорастворимым кофе. Держи клубнику в холодильнике еще минимум 20 минут, чтобы шоколад хорошенько застыл. Закрытые пищевой пленкой, ягоды могут храниться в холодильнике два дня. Доставай их за час до подачи на стол, иначе будут холодные и безвкусные.

ВЕК ГНИЛИ НЕ ВИДАТЬ

Учим тебя, как правильно хранить зелень и салатные листья, чтоб они не сгнили раньше времени.

Бывает, держишь зелень и прочие салатные листья в пакете в холодильнике, а они там становятся осклизлыми и подгнившими. Знакомо? Попробуй улучшенный вариант хранения. Возьми пакет для пищевых продуктов с застежкой и выложи его изнутри бумажным полотенцем, затем сунь туда зелень, закрой (но не до конца!) и положи в холодильник в отдел для овощей. Бумага впитает лишнюю влагу, а через оставленное отверстие трава будет проветриваться — в такой среде бактериям будет не очень комфортно размножаться, и твой корм продержится на несколько дней дольше, чем просто в плотно закупоренном пакете.

P.S. КЛУБНИКА — БОГАТЫЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН И ВИТАМИНА С. МИНУС ЛИШЬ В ТОМ, ЧТО В НЕЙ ПОЛНО САХАРОВ

ФОТО: LEGION-MEDIA

Спасите, наших душат!

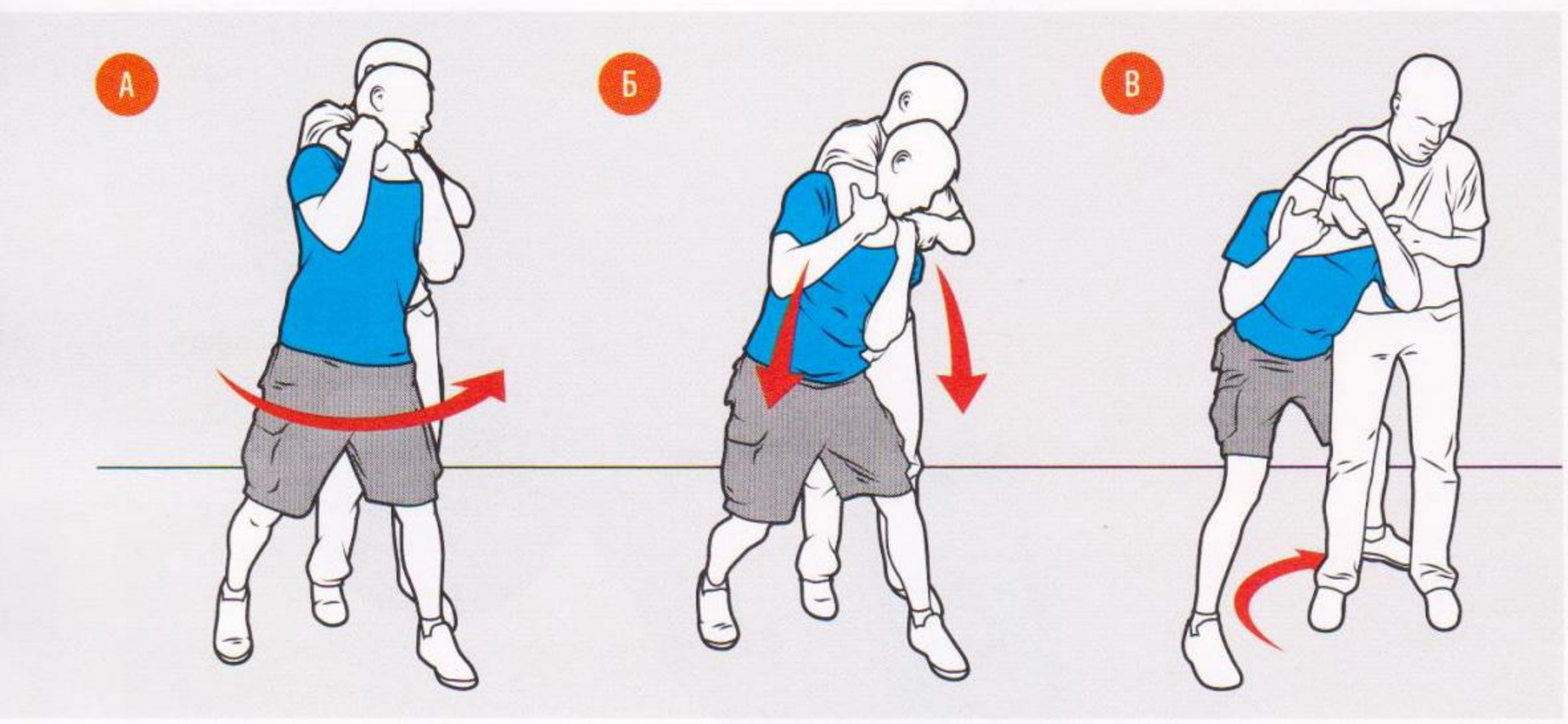
Захват сзади не требует от нападающего особых умений, а вот освободиться от него не так-то просто. Но это не значит, что невозможно.

САМООБОРОНА

ХРОНИКА ПРОИСШЕСТВИЙ

“Когда охранник сделал гостям замечание и попросил покинуть помещение, один из них подошел сзади, схватил парня за шею и стал душить. Этот момент отчетливо виден на записи камер наблюдения”.

DonNews.ru, 4 апреля 2014 г.



Захват за шею сзади производят, как правило, с целью удушения. Делается это двумя способами: либо поймав шею в треугольник из предплечья и плеча, локтевым сгибом попав на кадык, либо сдавливая трахею предплечьем, держа его горизонтально. В любом случае времени у тебя не то чтобы много, поэтому запоминай и действуй.

1. Группируйся при любых агрессивных действиях вокруг себя. Плечи приподняты, ноги слегка согнуты, голова чуть наклонена вперед, руки к лицу. Если ты вовремя сгруппируешься, ухватить тебя за шею будет сложнее.

2. Почувствовал касание со стороны спины — тут же разворачивайся. Есть шанс опередить злодея, да и лицом к лицу драться проще.

3. Если захват уже почти взят, старайся повернуть голову вбок **(А)** — так ты спасешь свой кадык и выиграешь несколько секунд, усложнив нападающему перекрытие одной из твоих сонных артерий.

4. Успел ты спасти кадык, не успел — в любом случае обеими руками сдергивай удушающую руку вниз рывком собственных локтей к животу **(Б)**, пока злодей не закинул вторую руку тебе на затылок и не взялся за тебя максимально удобно.

5. Ногами пробуй обойти его так, чтобы он оказался у тебя сбоку, а не со спины **(В)**. Так задушить уже гораздо сложнее. Оттянув его руку вниз, резко разворачивайся и старайся укусить то, что подвернется.

6. Он еще не разжал руки после твоего укуса? Одной рукой придерживая руку врага, другой бей его наотмашь в пах или лезь ему пальцами в глаза.

Не позволяй подозрительным личностям ошиваться у себя за спиной. И не сдавайся — многие попавшие в удушающий захват сдаются слишком рано. Да, это больно и страшно, но ты не зажат рамками правил соревнований, поэтому — пока в сознании — рви подонка в клочья. Он сам напросился.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

“ЕШЬ, ДВИГАЙСЯ, СПИ”

Том Рат

Книга с девичьим названием, но неглупым содержанием. Большинство авторов, рассуждающих о здоровом образе жизни, требуют от читателей жертв: ломай образ жизни, садись на диету, меняй работу. Том Рат не таков: он рассказывает, как простые повседневные изменения способны серьезно улучшить здоровье и самочувствие. По крайней мере Тому, который родился с редким видом генетической мутации, вызывающей стихийный рост раковых клеток, эти идеи вот уже 20 лет помогают оставаться живым.

“60-Е. МИР СОВЕТСКОГО ЧЕЛОВЕКА”

Петр Вайль, Александр Генис

Помнишь недавний сериал “Оттепель”? Эта книга — о том же времени, только шире, глубже, изящнее и другими словами. Великолепные эссеисты Вайль и Генис написали ее давно, во второй половине 80-х (в основе — личный опыт, беседы с современниками, пресса). Переизданная, она читается не как учебник истории, а как живое подтверждение идеи, что история повторяется: “Драки после хоккейных и футбольных матчей стали привычными, и мало кто ходил на стадион без бутылки”.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАХРАМ МУРАДЯН

P.S. В ЯНВАРЕ–АПРЕЛЕ 2014 Г. В РФ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ СОВЕРШЕНО 234 028 ПРЕСТУПЛЕНИЙ (36 158 — ТЯЖКИЕ)

Только дотронься

Каждый день твои пальцы оказываются в таких опасных местах, что ты даже представить себе не можешь. Вот пять вещей, которые нужно трогать с особой осторожностью.

1 ЗАПРАВОЧНЫЙ ПИСТОЛЕТ

В исследовании 2011 года, которое провела компания Kimberly-Clark (производитель средств гигиены), сообщалось: 71% пистолетов на автомобильных заправках загрязнены настолько, что могут стать причиной той или иной болезни. Если водишь, не трогать их не получится, поэтому после контакта всегда помни: только что ты копался в выгребной яме. Мой руки, пользуйся очищающими салфетками.

2 ТВОЙ НОС

Мама не зря тебя одергивала. "Слишком частое – и усердное – посещение носа пальцем приводит к раздражению слизистой, ее повреждению и, как следствие, инфицированию", – предупреждает доктор Марк Гласхофер из Американской академии дерматологии. А особенно усердные диггеры (в исследовании их определили в группу "те, кто ковыряет в носу дольше 30 минут в день"), бывает, даже прорывают к черту перегородку, разделяющую ноздри.

3 ТВОИ ГЛАЗА

Признавайся: трешь глаза пальцами, когда устал или когда, например, линзы пересохли? Плохо делаешь. "Руки лучше держать подальше от глаз, особенно в сезон распространения ОРВИ и прочих эпидемий. Вирус сначала попадает на твои пальцы, потом ты трогаешь ничем не защищенную слизистую глаза – и привет", – предостерегает Чарльз Джерба, микробиолог из Аризонского университета.

4 КРАН НА РАБОЧЕЙ КУХНЕ

Комната, где твои коллеги пьют кофе, обедают, чешут языком, – не самое чистое помещение. Та же компания Kimberly-Clark сообщает: в 75% случаев смесители в раковинах таких комнат обсижены микробами и болезнетворными бактериями сверх всякой меры. Наш совет: нужно помыть руки – сделай это в другом месте, подальше от разлагающихся остатков еды.

5 ПУЛЬТ ТВ В ОТЕЛЕ

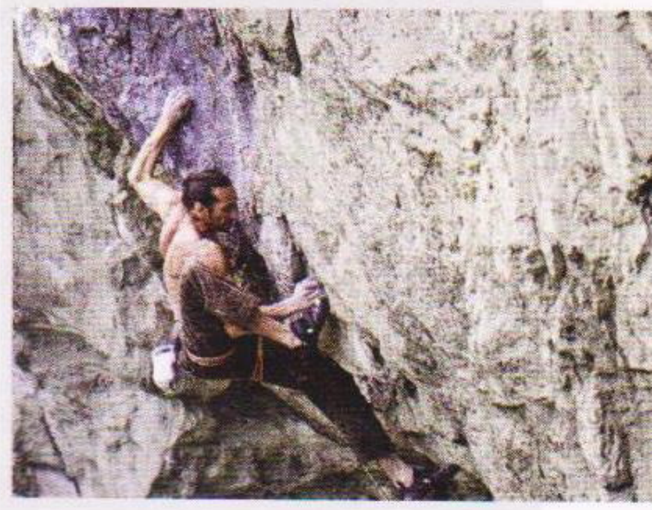
Переключая каналы в отеле, ты рискуешь вляпаться в какашку – в прямом смысле слова. В 2012-м ученые из Хьюстонского университета провели исследование и поведали: кишечная палочка живет на 81% поверхностей обычного гостиничного номера. Любимые места обитания: телефон, выключатель прикроватной лампы, пульт дистанционного управления от телевизора. Возьми в дорогу дезинфицирующих салфеток – пригодятся.

СТРЕСС ТЕБЕ В ПОМОЩЬ

Хочешь, чтобы всякие болезни меньше к тебе цеплялись? Тогда вытащи себя за пределы зоны комфорта, встряхни организм. Для тебя это будет стресс – ну и хорошо, ученые рекомендуют так делать.

Научный журнал с прямолинейным названием Journal of Psychoneuroendocrinology опубликовал исследование, где говорится: короткие, контролируемые моменты выработки кортизола (гормон стресса) стимулируют активность иммунной системы.

British Journal of Sports Medicine добавляет: встряхнись, например, посредством скалолазания – такой вид активности надежно повышает уровень кортизола в организме, причем по твоей собственной воле. В общем, пощекочи себе чем-нибудь нервы – будешь реже болеть.



P.S. УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО 95% ЛЮДЕЙ НЕПРАВИЛЬНО МОЮТ РУКИ, ТРАТЯ НА ЭТО 6 СЕКУНД ВМЕСТО ПОЛОЖЕННЫХ 15–20

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

Дохлый номер

Любой качественный пес по команде сидит и дает лапу по требованию. А готов ли он словить невидимую пулю за тебя? Итак, готовим трюк “Собака падает замертво”.

1. Поощрение

Лучший собачий стимул — это еда. Бери обычный сухой корм (и ни в коем случае не то, чем питаешься сам). Собака будет дико рада и специальному лакомству (есть и такая категория товаров для животных, если не знал), но эти штуки обычно очень калорийны, их в рационе пса должно быть менее 10%.

2. Репетиция

Прикажи собаке лечь и не двигаться. Руку с кормом медленно заведи сбоку за голову животного — чтобы достать его, псине нужно будет завалиться на бок. Награди актера кусочком. Заводи руку все дальше и дальше, а когда пес разваливается на боку — быстро возвращай руку к себе. Если (после отдергивания руки) собака меняет положение или встает — она ничего не получает. Ее задача — оставаться на боку.

3. Драматическая пауза

Собака охотно валится? Подкармливай ее, только когда голова тоже будет неподвижно лежать на полу. После этого надо добиться, чтобы между падением на бок и полученной вкусняшкой повисала пауза. Мало-помалу увеличивай время между выполненным заданием и подкормом. Тренируйтесь, пока интервал не достигнет уверенных 10 секунд.

4. Выстрел

Итак, после энного количества уроков умная собака начнет падать как подкошенная, когда на горизонте (то есть у тебя в руке) замаячит лакомый кусочек. И вот за миг до того, как она начнет заваливаться, наведи на нее вытянутый палец-пистолет и скажи: “Дыщ!” Повтори. Еще немного терпения и дрессировки — и эта новая команда и связанное с ним действие навсегда отложатся в собачьем мозгу.

ЭКСПЕРТ: СОФИЯ ЙИН, ВЕТЕРИНАР И СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЖИВОТНЫХ, АВТОР КНИГИ PERFECT PUPPY IN 7 DAYS

КАК ГОВОРИТСЯ

ПРОДОЛЖАЕМ И ЗАВЕРШАЕМ РАЗБИРАТЬСЯ В ПРОИСХОЖДЕНИИ СОБАЧЬИХ КЛИЧЕК

БАРБОС

Очередной пример увлечения французской речью, которым отличались русские дворяне. Многие сходятся во мнении, что кличка Барбос произошла от французского слова barbu, “бородатый”. Барбос — лохматая собака, с шерстью на лице.

ПОЛКАН

Полкан — фольклорный персонаж, герой “Повести о Бове Королевиче”, наполовину человек, наполовину конь (то есть кентавр; иногда его изображали с песьей головой). Здоровенную собаку размером с коня — почему бы и не наречь Полканом?

ДИК

Скорее всего, еще одно заимствование, прижившееся в силу своей краткости и звучности: Дик — это английское имя Dick, уменьшительное от Richard, Ричард. Но есть и альтернативные версии. Например, Дик — просто “дикий”. Или вот: в чеченском языке “дика” значит “хороший”. Чем не кличка для толкового пса?

P.S. В КНИГЕ ПРОФЕССОРА СТЭНЛИ КОРЕНА “ИНТЕЛЛЕКТ СОБАК” САМОЙ НЕОБУЧАЕМОЙ ПОРОДОЙ НАЗВАНА АФГАНСКАЯ БОРЗАЯ

ФОТО: LEGION-MEDIA

ФОРМА

УБОЙНАЯ РАКЕТКА

Играешь в теннис и мечтаешь, чтобы при подаче твой мяч достигал первой космической скорости? Мы знаем, как тебе помочь.

Французские исследователи (а французы вообще знают толк в теннисе) постановили: играя утяжеленной ракеткой, спортсмен подает мяч с большей скоростью, при этом точность его удара никоим образом не страдает. Чтобы почувствовать это на себе, тебе понадобится самоклеющаяся свинцовая лента (профессионалы используют именно ее). Отрежь два 15-граммовых куска, наклей их симметрично с обеих сторон шейки ракетки и играй дважды в неделю. Устраивай себе тренировки: начни с 7 сетов по 10 ударов справа (отдыхай по 90 секунд между сетами). Каждую неделю прибавляй по сету, дойди до 10 сетов и тренируйся еще две недели: 10 сетов по 10 ударов (с отдыхом между сетами).

НА ДАЧУ С ПРИЦЕПОМ

Для тренировки скорости бега спортсмены (например, в регби) используют специальные нагружаемые салазки, которые тащат за собой на веревке. Мы расскажем, как сделать такой снаряд из старой покрышки.

1 Покрышка

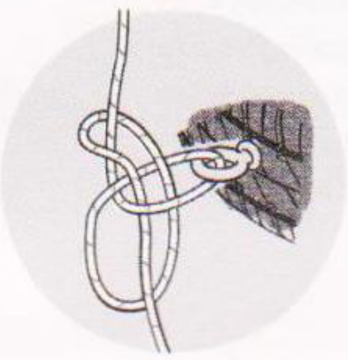
Тебе нужна старая большая покрышка (R19–R22). Места поиска: помойка (бесплатно), автосервис или шиномонтаж (бесплатно либо за небольшой прайс). Также потребуется нейлоновая веревка (4,5 м) и рым-болт (болт с проушиной) плюс шайба и гайка.

2 Болт

В любом месте по центру протектора просверли дырку диаметром чуть меньше толщины болта. Вставь болт проушиной наружу, изнутри надень шайбу и хорошенько закрути гайку. Рым-болт должен быть привинчен намертво.

3 Узел

Один конец веревки продень через проушину и завяжи беседочным узлом (ищи в приложениях типа “Морские узлы” для iOS и Android). Из другого конца веревки сделай петлю вокруг талии и завяжи также с помощью беседочного узла (петля у него не затягивается, а сам узел легко развязать).

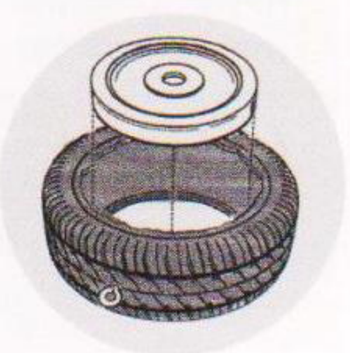


4 Пробежка

Перед тем как впрягаться, разогрейся – поделай выпады, соверши пару коротких пробежек. Обвяжись веревкой и вперед: пять 30-метровых пробежек с полной выкладкой и минутным отдыхом между ними. Затем ходьба в быстром темпе: пять раз по 30 м – тоже с минутными перерывами.

5 Бонус

Слишком легко? Нагрузи прицеп. Положи в покрышку блин от штанги в 20 кг (может, придется срезать часть верхней боковины покрышки, чтобы он пролез). Или придумай что-нибудь сам: смастери у покрышки “дно” и набей ее кирпичами. Скоро соседи будут запрягать тебя в плуг и пахать на тебе поля.



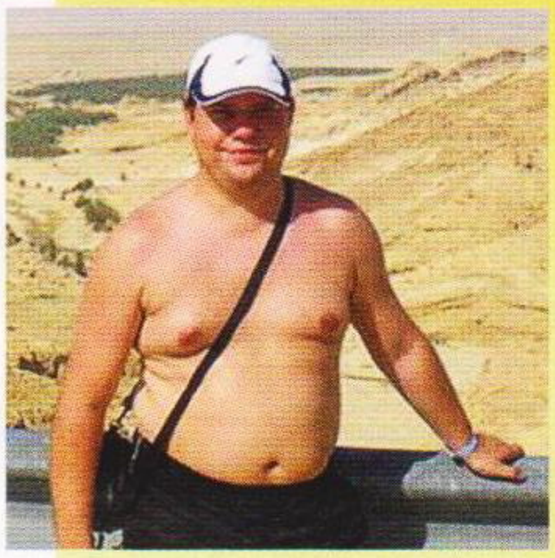
ЭКСПЕРТЫ: ЗАК ИВЕНЭШ, ВЛАДЕЛЕЦ СПОРТЗАЛА UNDERGROUND STRENGTH GYM; ДЖЕЙСОН ХАРТМЕН, ТРЕНЕР СПЕЦНАЗА США

P.S. СЛОВО “ТЕННИС” ПРОИСХОДИТ ОТ СТАРОФРАНЦУЗСКОГО ГЛАГОЛА TENEZ, ЧТО ПЕРЕВОДИТСЯ КАК “ДЕРЖИ! ЛОВИ!”

О пользе фото

Однажды Алексей увидел себя на дружеском снимке — и пришел в ужас. Так началась его новая жизнь.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



Алексей Бесстрашнов

ВОЗРАСТ: 31 ГОД

РОД ЗАНЯТИЙ: АДВОКАТ

РОСТ: 176 СМ

ВЕС ДО: 118 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 82 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 9 МЕСЯЦЕВ

Когда-то, лет в 20, я занимался карате-до, у меня был коричневый пояс, я вел достаточно активный образ жизни, много бегал. Окончив институт, устроился на работу юристом, а это сидячий образ жизни, нехватка времени... В общем, к 30 годам из стройного и подтянутого я превратился в 120-килограммового огромного человека-добряка.

Мое отношение к происходящему изменили, как ни странно, шашлыки. В прошлом году на майских праздниках мы с девушкой и компанией друзей поехали отдыхать на природу, там много фотографировались. И вот, получив эти фотографии, я в первый раз ужаснулся. На меня смотрел огромный человек без шеи, и гигантский живот как бы говорил: ну ты даешь!!! Да и девушка уже давно намекала в том смысле, что либо живот, либо она.

Еле дождавшись аванса, я побежал покупать абонемент в зал. С этого момента жизнь изменилась: в течение года никакого пива, сладкого, соленого и мучного плюс практически ежедневный бег по 7–10 км. Не прошло и года — я весил 77 кг. Такая худоба мне не понравилась, и к кардиотренировкам я добавил тренажеры, стал набирать мышечную массу.

Ровно через год после тех судьбоносных шашлыков я пробежал Зеленоградский полумарафон. В сентябре собираюсь принять участие в Московском марафоне. Жизненные приоритеты поменялись: спорт теперь если и не на первом месте, то в первой тройке точно. Девушка довольна. Более того, под впечатлением от моих результатов она сама куда-то дела 12 кг.

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело. У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть мультипечь Philips HD9235/HD9231, а также стать лучшим по итогам 2014 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. В ХОДЕ ЭКСПЕРИМЕНТА ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СПАЛИ НОЧЬЮ НЕ БОЛЕЕ 5 ЧАСОВ, ЗА 5 ДНЕЙ ТОЛСТЕЛИ В СРЕДНЕМ НА 1 КГ

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

Кто подаст?

Помнишь, как профессор Преображенский из "Собачьего сердца" не купил журналы в пользу детей Германии — по полтиннику штука, — хоть и сочувствовал им? Он просто не хотел (и у него были на то свои причины). А ты-то помогаешь посторонним людям?

НУЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬЮ — ПОМОГАТЬ БОЛЬНЫМ ДЕТЯМ И СТАРИКАМ?
24%
Не нужно. Этим должно заниматься государство, которому я плачу налоги
76%
Нужно. Мне не жалко лишних денег на помощь тому, кто в них нуждается

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 4225 респондентов

72%

россиян ни разу не оказывали благотворительной помощи за последние пять лет (по данным "Левада-Центра"). Во Всемирном индексе благотворительности (показывает, насколько активное участие население страны принимает в благотворительных программах) Россия занимает 123-е место (из 135). Лидируют США, финальную строчку занимает Греция.

● 44% россиян уверены, что известные личности занимаются благотворительностью, чтобы завоевать популярность, рекламировать себя. 37% считают, что они в первую очередь стремятся помочь нуждающимся. Оставшиеся затрудняются выбрать ту или иную точку зрения.

ФОНД "ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ"

● **Расходы правительства на здравоохранение в середине 90-х составляли около 9% в общих государственных расходах, но к 1997 году увеличились до 14%. К 2010 году уровень вновь опустился — до 8%.**

● **Траты домохозяйств на услуги здравоохранения, покупку лекарств и других товаров и услуг для улучшения здоровья в середине 90-х составляли около 4% от общих расходов на здравоохранение в стране. В 2004 году этот показатель достиг максимума в 7%, а на сегодня остался на уровне около 6%.**

FINMARKET.RU, ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОГО БАНКА

● Существует понятие "перестраховочной медицины". Врач назначает обследования и процедуры, в которых пациент не нуждается, — просто чтобы уменьшить свою ответственность в случае судебного преследования из-за врачебной ошибки. Таким образом пациент (или государство) серьезно переплачивает за лечение. В России нет данных о размере таких переплат, а вот Дартмутский институт политики в области здравоохранения и клинической практики еще в 2007 году подсчитал: треть из 2 трлн долларов, которые США ежегодно тратили на здравоохранение, утекали в песок: шли на ненужную госпитализацию, не относящиеся к заболеванию тесты, дорогостоящие процедуры, в проведении которых не было необходимости, и т.д. Таким образом, любой счет за и так дорогое лечение, скорее всего, необоснованно завышен на треть. Доказать это практически невозможно.

ЖУРНАЛ DARTMOUTH MEDICINE

● **На планете живут 30 млн долларовых миллионеров. Вместе они имеют в 11 раз больше, чем три миллиарда бедных людей вместе взятых.**

В. Д'ЭФИЛИППО, ДЖ. БОЛЛ, "ИСТОРИЯ МИРА В ИНФОГРАФИКЕ"

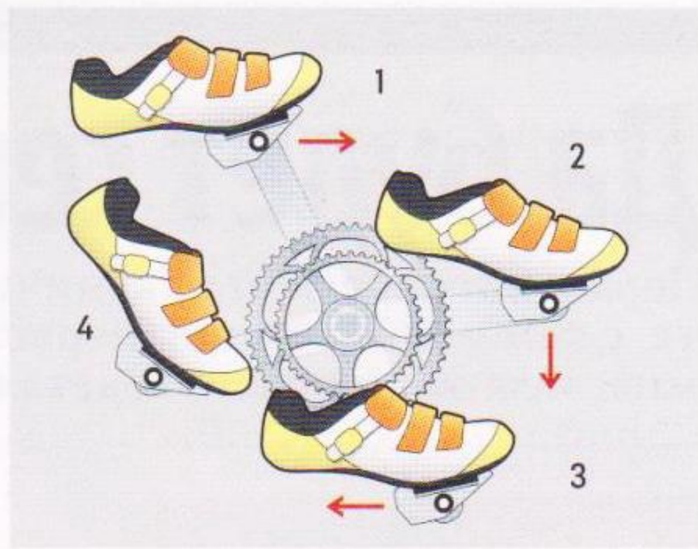
P.S. КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ РОССИЯНИН ОТКЛАДЫВАЕТ (ИЛИ ОТКЛАДЫВАЛ БЫ ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ) ДЕНЬГИ НА ЛЕЧЕНИЕ (ВЦИОМ, 2014)

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЗНАНИЕ

КРУТО КРУТИШЬ

Езда на велосипеде требует правильной техники в любых мелочах. Рассказываем, как должны работать нога и стопа, когда ты крутишь педали.



1 ТОЛКАЙ ВПЕРЕД

Еще не доходя до верхней точки воображаемой окружности, по которой движется твоя стопа, начинай толкать педаль вперед. Так ты подготовишься к дальнейшему хорошему, сильному нажиму.

2 ДАВИ ВНИЗ

Мощнейше вдави педаль в пол. Профессионалы в этот момент держат пятку чуть выше пальцев ног: это естественно. Дополнительное разгибание (или, наоборот, сгибание) ноги в лодыжке приводит к потере энергии и, возможно, к травме.

3 ТОЛКАЙ НАЗАД

Когда стопа будет в нижней точке воображаемой окружности, задействуй ахиллово сухожилие, соверши финальное движение, как будто очищаешь грязь с подошвы. То есть слегка толкни педаль назад.

4 ОТДЫХАЙ

Ты же не участник "Тур де Франс", поэтому тянуть педаль вверх тебе необязательно: вниз ты давишь намного сильнее, и этого хватит. Дай ноге отдохнуть: между 8 и 10 часами на воображаемом циферблате не прилагай никаких усилий.

САМИ РАЗДВИГАЮТСЯ

Лето в разгаре, ты оказался на вечеринке с друзьями, кругом веселье, брызги газировки. Пора внести свою лепту в праздник: покажи простой, но никому не известный фокус.

Поспорь

Бейся об заклад, что сможешь уронить на дно обычной стеклянной бутылки 10-копеечную монету, путь которой преграждает зубочистка. Причем сделаешь это, не дотрагиваясь ни до монеты, ни до бутылки, ни до зубочистки, ни до стола.

Выиграй

Сломай (но не разламывай на две части) обычную деревянную зубочистку так, чтобы получилась буква V **(1)**. Положи ее на горлышко бутылки, как показано на картинке **(2)**. Поверх зубочистки аккуратно размести монету достоинством 10 копеек — она должна едва цепляться краями за деревяшку **(3)**. А теперь главный трюк: обмакни палец в воду (или в любую другую жидкость) и капни пару капель на место разлома зубочистки **(4)**. Впитав воду, дерево разбухнет, из-за чего "ноги" зубочистки раздвинутся и монета, как ты и обещал, улетит в бездну бутылки **(5)**. Ты выиграл спор, девушки аплодируют, веселье продолжается.

P.S. "ТУР ДЕ ФРАНС" 2014 ГОДА (101-Й В ИСТОРИИ) ФИНИШИРУЕТ 27 ИЮЛЯ, ПОБЕДИТЕЛЯ ЖДУТ СЛАВА И 450 000 ЕВРО

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Да будет секс?

Держи в голове этот лаконичный тест — и сразу поймешь, переспит ли с тобой та, с кем у тебя сегодня первое свидание. Результат обоснован авторитетным мнением экспертного совета и итогами опроса 3000 девушек.

ПОДГОТОВКА

Принюхайся 50% женщин заявляют, что не будут заниматься сексом дома у мужчины, если там странно пахнет. Выброси мусор. Смени постельное белье.

Оденься Три из четырех девушек говорят, что джинсы с рубашкой — сексуальная мужская одежда. Универсальный вариант.

ПОДЕЛИСЬ

Заказали по коктейлю? Предложи ей попробовать твой. Откажется — плохо. Попробует и предложит отхлебнуть у себя — хорошо.

ВЫ ЗАШЛИ В КАФЕ

Ест с аппетитом? Заканчивает третий блин с черной икрой, пока ты ковыряешь свой первый?

НЕТ Вот и хорошо. Когда двое поглощают еду в одном темпе, им намного комфортнее в компании друг друга, нежели когда один торопится, а другой отстает.

ДА Ну начинается! Похоже, еда интересует ее больше, чем ты.

Действуй Отзеркаливай ее движения: берет стакан — бери стакан, меняет положение — меняй так же. Искусная мимикрия налаживает связь. (Главное — чтобы она это не заметила.)

ОНА НАПРАВЛЯЕТСЯ В ТУАЛЕТ

Когда вернется, обрати внимание на ее губы. Подкрасила? Добавила блеска?

НЕТ Не то чтобы плохой знак, но она, похоже, не стремится произвести на тебя впечатление.

Действуй Между делом заведи речь о ее собаке, начальнике, сестре, о которых речь шла до этого. Ты дашь понять, что слушал с интересом. Это ей польстит.

ДА Многообещающе. 57% девушек уверяют, что физический контакт в такой ситуации — это недвусмысленный намек: "Я готова". Даже легкое касание — хороший знак.

СДЕЛАЙ КОМПЛИМЕНТ

Скажи прямо, что у нее очень сексуальная улыбка. Ей откровенно неловко? Проигнорировала твои слова? Твое внимание тяготит ее. Покраснела и улыбнулась еще шире? Так держать, не останавливайся.

ВЫ ПОКИДАЕТЕ КАФЕ

Не коснулась ли она на выходе твоей руки, твоего плеча? Или хотя бы почти коснулась?

НЕТ Такой расклад вроде бы не сулит ничего приятного. Но, может, она просто стесняется?

Действуй Возьми ее за руку сам. Почти половина девушек приветствуют такой ход на первом свидании.

ДА Она продолжает прихорашиваться, придя на свидание. Значит, ты ей по душе.

СВИДАНИЕ ПОДХОДИТ К ФИНАЛУ, ВРЕМЯ ПРОЩАТЬСЯ

Внимание. Она улыбается? Стоит близко к тебе? Смотрит на тебя прямо?

НЕТ Ну что ж. Хуже, только если ее руки скрещены на груди. Не повезло.

ДА Вау! В языке тела это называется "правило трех", и свидетельствует оно о ее полной расположенности к тебе.

Пригласи ее к себе выпить что-нибудь еще. Две трети девушек уверяют, что принимая приглашение продолжить вечер, они рассчитывают на секс.

Не готов сдаваться? Предложи ей встретиться снова. Даже если ей показалось, что ты торопил события, она тебя простит.

ЗА ДЕЛО!

Не торопись Треть женщин сообщают, что начинают жалеть о том, что решились зайти в гости, если хозяин квартиры набрасывается на них прямо в коридоре.

Но и не медли В 63% случаев девушка на первом свидании ожидает, что инициатором близости будет мужчина.

Будь реалистом Половина девушек заявляют: должно случиться как минимум три свидания, прежде чем они поймут наверняка, готовы ли к сексу. Если сегодня тебе ничего не светит, предложи ей заказать такси домой, потом прими холодный душ и подумай, чем будешь очаровывать даму во время следующей встречи.

ЭКСПЕРТЫ: ДЭВИД ГИВЕНС, ДИРЕКТОР ЦЕНТРА ИССЛЕДОВАНИЙ НЕВЕРБАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ В СПОКАНЕ, ШТАТ ВАШИНГТОН; РЕЙЧЕЛ ДЕАЛЬТО, ЭКСПЕРТ ПО ФЛИРТУ И КОММУНИКАЦИИ; КЕВИН ХОГАН, ПСИХОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

P.S. 68% ДАМ ТОЧНО ОТКАЖУТСЯ ОТ СЕКСА, ЕСЛИ В КВАРТИРЕ, КУДА ИХ ПРИГЛАСИЛИ, БУДЕТ ЕЩЕ КТО-ТО ПОСТОРОННИЙ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, CORBIS/ALLOVERPRESS

17 обращений к лицам женского пола в различных обстоятельствах

Говорят, что в России до сих пор не договорились, как следует обращаться к женщине. Неправда! Мы нашли целых 17 способов разной степени уважительности.

01 Барышня! Это если ты, пьяненький, кадришь прохожих на набережной Геленджика.

02 Голубушка! Снисходительно-доброжелательное название особы, с которой не хочется конфликтовать, но которую нужно в чем-то убедить.

03 Девушка! Любая худенькая самка независимо от возраста.

04 Женщина! Наоборот, любая бабища слоновьих размеров независимо от возраста.

05 Госпожа! Любое существо противоположного пола, с которым требуется поддержать официальный, холодный разговор.

06 Гражданочка! Это когда приходится объяснять незнакомой иностранке, что в России все устроено иначе.

07 Извините! Ясное дело, она не вызывает у тебя ни симпатии, ни других чувств. "Извините!" — это дама чисто утилитарного назначения: узнать дорогу, спросить время.

08 Дамочка! Наряженная и ухоженная фифа, которая глупит или раздражает (либо и то и другое).

09 Дорогая! Это когда ты на людях стараешься подчеркнуть вашу близость.

10 Красавица! Прямолинейное, нарочитое заигрывание. С южным или восточным акцентом.

11 Мадам! Это ты немножко флиртуешь в баре или на корпоративе.

12 Мать! Женщина среднерусского типажа в возрасте. В советском кино такими изображали солдатских матерей.

13 Сестра! Либо твоя сверстница в плацкарте, либо медсестра.

14 Сударыня! Ты уже успел кого-то назвать "мадам", поэтому, чтобы не повторяться, к другой особе подкатываешь "сударыней".

15 Тетя! Сексуально непривлекательный объект заметно старше тебя.

16 Уважаемая! Хороший способ показать, что терпение твое иссякает и уважения к собеседнице почти не осталось.

17 Эй! Обращение, которое характеризует не женщину, а тебя: ты — гопник.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

P.S. НАПОМНИМ, ЧТО ЗНАМЕНИТОЙ ЭЛЛОЧКЕ-ЛЮДОЕДКЕ ХВАТАЛО ОДНОГО ОБРАЩЕНИЯ К ЗНАКОМЫМ МУЖЧИНАМ: "ПАРНИША"

ПОСМОТРЕТЬ

С 7 АВГУСТА*

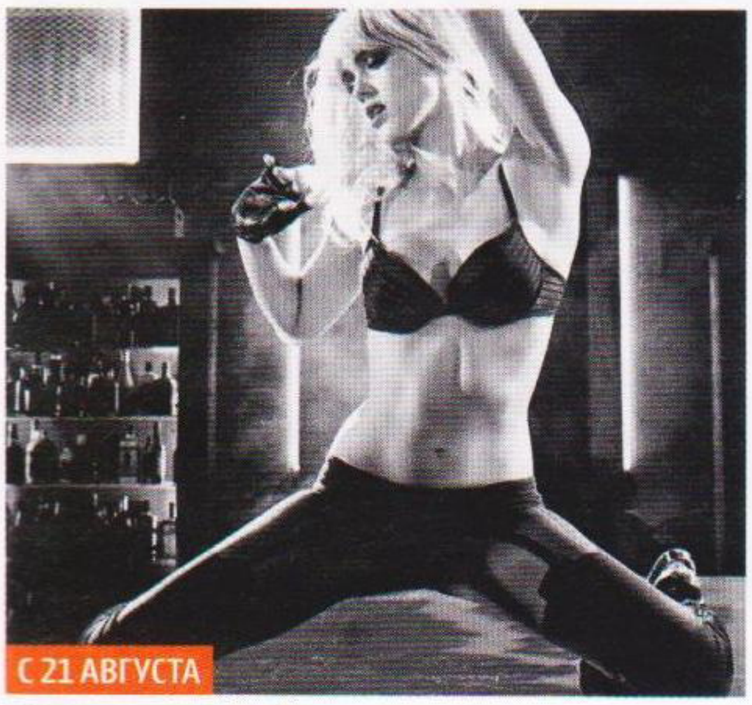
"Черепашки-ниндзя"

"Насилие, ненависть и страх правят миром" — вот первая фраза трейлера этого фильма с возрастной маркировкой "6+". Город разрушен, люди хотят восстановить справедливость, им нужны герои. И тогда на помощь приходят старые добрые мутанты, которые быстренько наводят порядок. Нам бы такие твари тоже не помешали.

С 14 АВГУСТА

"Неудержимые 3"

У этого боевика, безусловно, есть сюжет. Но какой, к черту, сюжет, когда Сильвестр Сталлоне, Арнольд Шварценеггер, Харрисон Форд, Мел Гибсон, Антонио Бандерас, Уэсли Снайпс, Джейсон Стетхэм, Джет Ли, Дольф Лундгрен, Терри Крюс, Рэнди Кутюр, герой обложки этого номера Келлан Латс и еще какие-то другие прекрасные люди будут стрелять, взрывать и махать кулаками?!

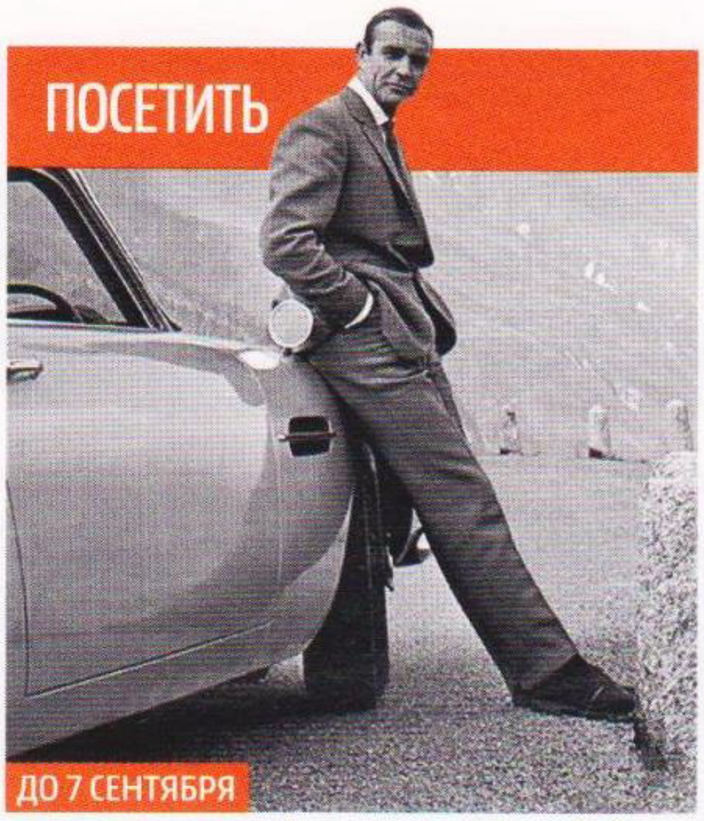


С 21 АВГУСТА

"Город грехов 2: Женщина, ради которой стоит убивать"

Долгожданное продолжение экранизации самого красивого графического романа в мире, и снова — кровь, пот и слезы. Фильм на плакатах рекламирует полуобнаженная Джессика Альба, и это достойный повод, чтобы отложить дела и пойти в кино.

ПОСЕТИТЬ



ДО 7 СЕНТЯБРЯ

"Дизайн 007: 50 лет стилю Бонда"

Москва, Мультимедиа Арт Музей

Строго говоря, стилю Бонда уже 52 года: полтинник стукнул в 2012-м, и тогда выставка "Дизайн 007" произвела фурор в Лондоне. Теперь вот добралась до Москвы и предлагает тебе вблизи рассмотреть все, что связано с нестареющим английским агентом, — кроме него самого. Пять этажей, полтысячи артефактов: от автомобилей и мотоциклов до зажигалок и раскадровок к фильмам. Выглядит все как идеальный краеведческий музей вымышленного региона. Поклонники "Бондианы" останутся довольны.

ДО 15 АВГУСТА

Анатолий Гаранин. "Советский Союз"

Москва, "Манеж"

Организаторы выставки прямо называют Гаранина (1912–1990) легендой советской фотографии. Газетный фотограф, военный репортер (ты наверняка знаешь его хрестоматийную "Смерть солдата"), ведущий фотокорреспондент журнала "Советский Союз" — в архиве мастера тысячи первоклассных работ, 200 из которых впервые покажут на его первой столь масштабной ретроспективе. Гаранин не специализировался на чем-то одном, его интересовала жизнь во всех проявлениях. Поэтому выставка — своего рода фотоэнциклопедия жизни ушедшей в небытие советской страны.

ПОСЛУШАТЬ

1 АВГУСТА

Рокфест "Панки в Зеленом!"

Москва, Зеленый театр

Пора ставить ирокез — грядет праздник непослушания в первый день последнего летнего месяца. F.P.G., Lumen, Louna и другие будут резать правду-матку под открытым небом. Хэдлайнеры фестиваля — группа "Ляпис Трубецкой" с полноценным полуторачасовым сетом.

14–19 АВГУСТА

Kubana

Краснодарский край, поселок Веселовка

С 2009 года, когда случилась первая Kubana, десятки тысяч людей успели оценить формат этого фестиваля: с одной стороны — море отменной музыки, с другой стороны — море Черное. В меню-2014 — Madness, Пит Доэрти с группой Babyshambles, модные англичане Bastille, электронщики Knife Party и еще несколько десятков гостей, включая, например, харизматичных The Real McKenzies. Поплясал — искупался, самое то!

22 АВГУСТА

Combichrist

Москва, Volta

Звезды норвежского техно-индастриала, брутальные татуированные авторы музыки к слэшеру DmC: Devil May Cry, группа Combichrist возвращается с новой программой. Пусть тебя не пугает ее название — We Love You. Combichrist тебя, конечно, любят, но странною любовью.

ПОИГРАТЬ

Lego Batman 3: Beyond Gotham

Платформы: все существующие

Тот случай, когда покупаешь игру ребенку, а потом не можешь оторваться сам. Новая серия Lego Batman, как и предыдущие, отличается затягивающей игровой механикой и традиционно недетским остроумием. Решай головоломки, собирай штуковины из конструктора, сражайся — игра неперемудренная и смешная, а много ли еще нужно? В третьей части пополнился список играбельных персонажей — теперь там есть все комиксовые злодеи из мира готэмского мстителя. Скоро в продаже.

Sacred 3

Платформы: PC, PS3, Xbox 360

Один из лучших способов натренировать мелкую моторику — это безумное крошилово монстров в фэнтезийном мире. Не забивай голову шаблонным сюжетом про древний артефакт, сосредоточься на действии, в котором Sacred нет равных. Выбери себе по душе одного из пяти персонажей (например, не хочешь ли побыть Серафимом), путешествуй и устраивай салют из крови, кишок и спецэффектов. Релиз — 5 августа.

P.S. В МОСКВУ ПРИЕЗЖАЮТ КЛАССИКИ ТРЭШ-МЕТАЛЛА ГРУППА SLAYER. ВСТРЕЧАЕМСЯ 4 АВГУСТА В КЛУБЕ RAY JUST ARENA

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

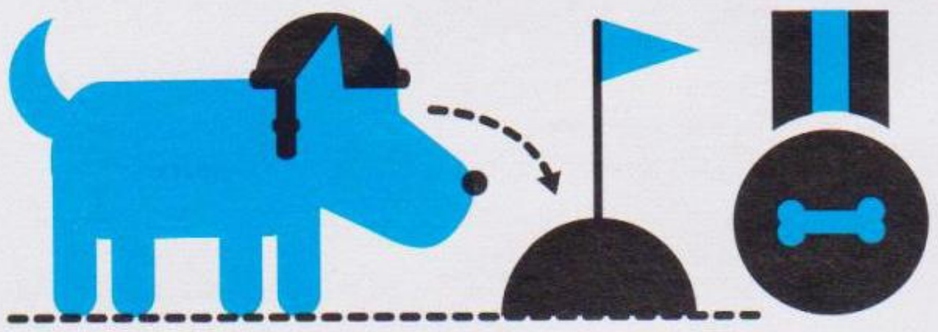
ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

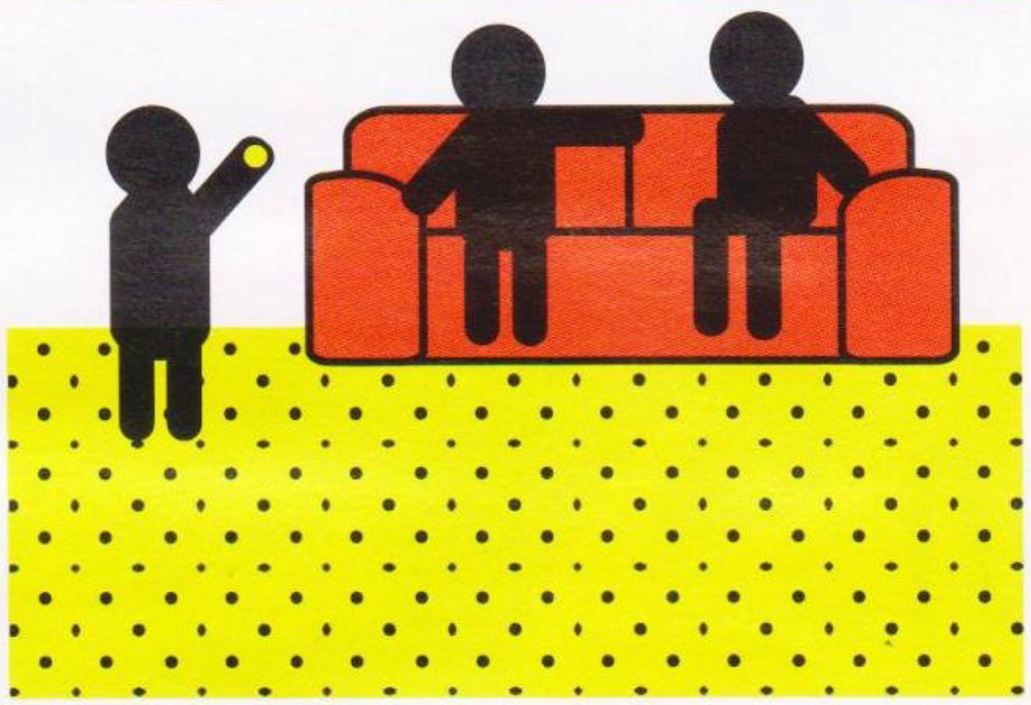
231

ГРАММ ВЕСИЛА ЗАДОКУМЕНТИРОВАННАЯ КНИГОЙ РЕКОРДОВ ГИННЕССА САМАЯ КРУПНАЯ В МИРЕ ЯГОДА КЛУБНИКИ (ВЫРОСЛА В 1983 ГОДУ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ). КАК УДИВИТЬ ДЕВУШКУ ЛУЧШЕЙ В МИРЕ КЛУБНИКОЙ В ШОКОЛАДЕ, ТЫ УЗНАЕШЬ НА СТР. 40

ДЖУЛЬБАРС

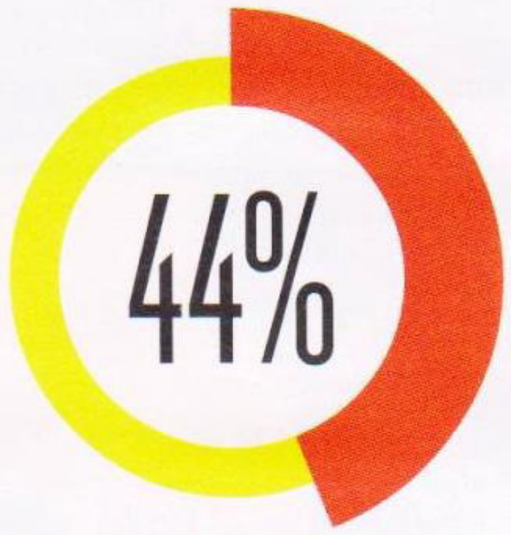
КЛИЧКА КОБЕЛЯ МИННО-РОЗЫСКНОЙ СЛУЖБЫ, УЧАСТНИКА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ, ЕДИНСТВЕННОЙ СОБАКИ, НАГРАЖДЕННОЙ МЕДАЛЬЮ "ЗА БОЕВЫЕ ЗАСЛУГИ". ТВОЙ ПЕС МОЖЕТ ПРОЯВИТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ И В МИРНОЕ ВРЕМЯ. КАК? ОТВЕТ — НА СТР. 44





22,7 = 10 КОПЕЕК

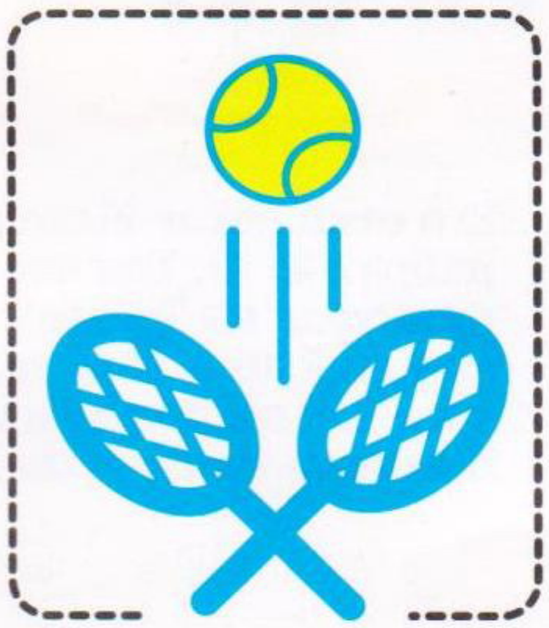
КОПЕЙКИ — ЗАТРАТЫ НА ПРОИЗВОДСТВО ОДНОЙ 10-КОПЕЕЧНОЙ МОНЕТЫ. КАК С ПОМОЩЬЮ ЭТОЙ НЕДЕШЕВОЙ ШТУКИ УДИВИТЬ КОМПАНИЮ ДРУЗЕЙ, ПОКАЗЫВАЕМ НА СТР. 49



ЧИТАТЕЛЕЙ САЙТА MHEALTH.RU НЕ ГОТОВЫ К СЕРЬЕЗНЫМ ОТНОШЕНИЯМ С ДЕВУШКОЙ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ СЕБЕ ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ (ЭТО "ДУРНОЙ ЗНАК"). ЕСЛИ ТЫ ВСЕ ЖЕ РАССЧИТЫВАЕШЬ НА ТАКОЙ ПОВОРОТ СОБЫТИЙ, ПОСПЕШИ НА СТР. 50

263,4

КМ/Ч — РЕКОРДНАЯ НА СЕГОДНЯ СКОРОСТЬ ПОДАЧИ МЯЧА В ТЕННИСЕ (АВТОР ДОСТИЖЕНИЯ — АВСТРАЛИЕЦ СЭМЮЭЛ ГРОТ). КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ПОДАЧУ ТАКОЙ ЖЕ МОЩНОЙ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 45



ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ДЕЙВИ РОТБАРТ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
ПАВЕЛ ПАХОМОВ

КАК Я ВСТРЕТИЛ ПАПУ

Его отец после выхода на пенсию набрал 25 кг. Так что наш автор взял родителя на "слабо": целый месяц каждый день вместе ходить в течение часа. Он пытался спасти отцу жизнь. А вышло так, что он изменил свою.

Был канун Нового года, и, к большой радости моего отца — и моей тоже, — команда Университета штата Мичиган выиграла Кубок Футбольной лиги. Но когда я уже собирался покинуть отчий дом, заметил, что отец с трудом встает с дивана.

– Ты в порядке? — спросил я, схватив его под руку.

– Да все нормально, — ответил папа. — Просто ноги что-то задеревенели. Да и спина тоже.

Подростком отец был звездой спорта в Бруклине: выступал разыгрывающим за местную юношескую сборную по баскетболу, а позже несколько лет играл в бейсбольной команде низшей лиги. Потом он тренировал уже мою команду и играл со мной в баскетбол во дворе. Он всегда был в отличной форме, но в 71 год возраст берет свое. Два года назад он вышел на пенсию и уже успел растолстеть на 25 кг.

– Слушай, пап, — спросил я осторожно, — а когда ты в последний раз выходил из дома, чтобы размяться?

– Давно уже, — ответил он и немного помолчал. — Да и снега сейчас полно.

– Тогда тебе нужен спортзал, — сказал я. — Например, мы можем вместе заниматься ходьбой. За месяц ты снова будешь в норме.

– За месяц?

– Ну да, будем по часу в день топтать беговую дорожку. Как тебе такая задачка?

Он покряхтел, попытался найти отговорку, но ничего не вышло.

– Хорошо. Я согласен.

В ПЕРВУЮ НАШУ ПРОГУЛКУ УЖЕ К СЕРЕДИНЕ первого километра отцу потребовался отдых. Слишком болели спина и ноги.

– Ты сдюжишь, — успокаивал его я. — Надо только стряхнуть ржавчину.

Я дал ему таблетку обезболивающего, и мы продолжили. Еще метров через 500 выражение боли на его лице постепенно стерлось, хотя он продолжал слегка подволакивать ноги. Мы заговорили на любимую тему. Обсудили баскетбольную команду Мичигана, сдающую позиции; талантливых молодых игроков "Пистонс" и впечатляющие выступления "Тайгерс". Так и прошел час.

НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ ПОХОДКА ОТЦА постепенно выправлялась. Но у нас закончились темы для разговора. Нельзя же бесконечно обсуждать преимущества определенной схемы нападения. Отец начал придираться к моей манере говорить.

– Ты сказал "как бы" четыре раза подряд! — заявил он мне как-то.

– Ну, как бы... это как бы... я так говорю!

На другой день он прервал меня на середине предложения, чтобы привлечь мое внимание к тому факту, что я часто начинаю мысль со слов "Я не знаю", даже если на самом деле я знаю. Ну, например: "Я не знаю, но у "Пистонс" скамейка запасных намного сильнее, чем у "Селтикс"..."

– Я не знаю, я не знаю, я не знаю, — встрял отец. — Это разрушает мысль, которую ты хочешь довести.

– *****, заканчивай с этим! — закричал я.

Он улыбнулся.

– Вот так-то лучше.

У меня аж шея вспотела от возмущения.

– Знаешь что, — сказал я. — Давай ты будешь говорить, а я буду слушать. Расскажи мне историю, которую не рассказывал раньше. Расскажи мне про своего отца.

МОЙ ДЕД СМЫЛСЯ, КОГДА ПАПЕ БЫЛО 2 ГОДА. На самом деле я даже не знал, как его зовут (он умер до того, как я родился), и это показалось мне странным и немного печальным.

Пока мы медленно наматывали круги, папа заполнял пробелы в моей голове. Деда звали Исидор, до пенсии он работал на почте в центре Манхэттена. Когда бабушка была совсем на мели, отец ехал туда на автобусе и пытался выпросить у Исидора хотя бы пару баксов. Иногда он возвращался с подачкой, иногда с пустыми руками.

– А что если у вас не хватало денег на жилье? — спросил я.

– Мы переезжали, — ответил он.

Некоторое время он смотрел под ноги, а потом выдал 27 адресов подряд. Когда папе исполнилось 10, бабушка заболела, так что он поселился со своей старшей сестрой. А когда та уехала в Германию с мужем-военным, ему пришлось жить у подруги сестры, официантки Скиппи (а у той и своих было двое).

Когда про спортивные достижения отца начали писать в газетах, его папаша стал появляться на матчах. Однажды он привел кучу подвыпивших друзей из почтового отделения на бейсбольный матч. Вместо того чтобы представить моего отца по имени, Исидор сказал: "Это мой парень! Он выбивает 406!" Мой папа в тот день сделал три страйка. "Не могу сказать, что я это нарочно, — объяснил он мне, — но и случайностью назвать это не могу".

ЕГО ДЕРЖАЛИ БЕЗ СНА НЕДЕЛЮ ПОДРЯД. ГИПНОТИЗИРОВАЛИ. ЖАРИЛИ НА СОЛНЦЕ

Потом дед опять надолго исчез из поля зрения и вновь проявился только на свадьбе моих родителей — в мае 1968-го. Он много выпил и был в хорошем настроении. Через два месяца он умер в одиночестве в своем трейлере.

– Сколько ему было? — спросил я.

Отец молчал несколько шагов. Я повторил вопрос, подумав, что он не расслышал, и отец посмотрел на меня.

– Ему был 71 год. Сколько мне сейчас.

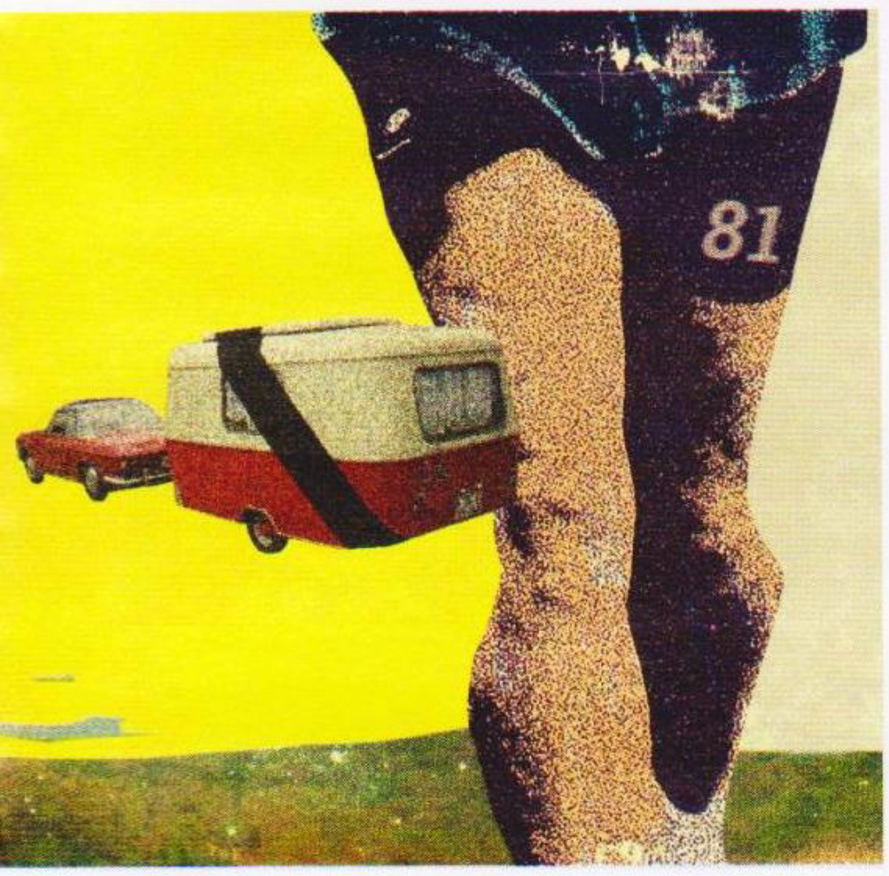
ВСЮ ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ ПАПА ПРОДОЛЖАЛ рассказывать истории. Его походка была плавной теперь, и ему не требовалось переводить дыхание каждые 10 минут. В среду он постоянно поглядывал на часы, и за две минуты до окончания часа пустился в неуклюжий бег. Я рванул за ним, а потом наше время закончилось.

– Ты это зачем? — спросил я.

Он стоял, согнувшись, отдуваясь, положив руки на колени.

– Я хотел побить отметку в 3 мили, — сказал он. — Мы сделали это.

Я даже и не подозревал, что он считает, но с той поры я тоже стал отмечать, как растут наши дистанции. 3,2 мили, 3,6... К концу второй недели мы накручивали по 4 мили.



А истории отца продолжали удивлять. Однажды утром он потратил 20 минут на рассказ о подвальчике, который он с другими подростками снимал на фабрике в Бруклине. Каждый вносил по доллару в месяц, они там играли в бильярд и шашки или просто болтали. “Как-то парни постарше сказали, что есть одна девчонка, она придет в пятницу вечером, и мы сможем заняться с ней сексом. Она со многими из нас переспала. Это был мой первый раз”. Он дал этим словам уложиться в моей голове, а потом завершил рассказ. “Спустя пару месяцев я встретил эту девчонку в автобусе. Я сел с ней рядом и поздоровался, но она не могла вспомнить, кто я такой. Я сошел на следующей остановке и пошел домой пешком. Это была долгая прогулка”.

НА ТРЕТЬЕЙ НЕДЕЛЕ МНЕ НЕ ХОТЕЛОСЬ, чтобы наш час заканчивался. Отец рассказал мне про свое пребывание во флоте: он согласился быть подопытным в экспериментах военных врачей в обмен на сокращение срока службы. Его держали без сна неделю подряд. Гипнотизировали. Жарили на солнце. Закрывали на ночь в подвале без окон по пояс в воде. Я начал понимать, почему он так раздражался, когда мы с братьями ныли из-за потертостей и мозолей в наших семейных походах.

Еще он рассказал мне о подружке из колледжа, ее отец тайком предложил $100 000 за женитьбу на ней; подружке было уже почти 25 лет, и семья волновалась, что она останется одинокой.

– В сегодняшних деньгах это типа миллион долларов.

– Надо было жениться! — сказал я ему. — Ну, то есть, я рад, что ты этого не сделал.

Он рассказал мне о двух выкидышах, случившихся у моей мамы в ранние годы их совместной жизни. И обо всех странных работах, за которые он брался после моего рождения, когда экономика Мичигана была в упадке. Например, он ездил по Среднему Западу США и скупал старое ковровое покрытие из зубоврачебных кабинетов. Потом одна компания в Пенсильвании выбивала из каждого ковра золотую пыль на пару сотен долларов.

С НАСТУПЛЕНИЕМ ЧЕТВЕРТОЙ НЕДЕЛИ Я И сам начал выдавать истории. Рассказал о женщинах, в которых влюблялся. Признался, что один раз пробовал психоделические грибочки. Поделился идеями проектов, которые хотел запустить. Каждый день я будто встречался с новым другом. Пустота, которой обычно много между отцами и сыновьями — даже отцами и сыновьями, которые любят друг друга и хорошо ладят, — распалась. А еще — после этих прогулок я обнаружил новый запас сил на баскетбольной площадке. А в некоторые дни мы гуляли утром, что помогало мне не налегать на выпивку в баре предыдущим вечером.

– Сколько я еще проживу, как ты считаешь?

Это был последний день наших прогулок. Началась оттепель, так что мы решили прогуляться в лесочке позади дома моих родителей. Через пару дней я уезжал работать в Калифорнию на 2 месяца, но папа уже нашел мне замену: мама согласилась гулять с ним.

Его вопрос застал меня врасплох. Сколько он проживет?

– Я не знаю, — ответил я. — Еще много, наверное.

Мы шли в молчании, отец в паре шагов позади меня, и веточки хрустели под его ботинками. Голые клены роняли на нас свои тени, а я чувствовал внезапный озноб. Теперь, гораздо сильнее, чем раньше, я не хотел, чтобы он умирал.

Я подумал, что у него, возможно, есть какие-то страшные новости, что ему остался месяц, и он ждал подходящего момента, чтобы сказать об этом.

Я сделал резкий вдох.

– Ну а сколько ты сам рассчитываешь прожить?

Я услышал, как папа остановился. Я повернулся, готовый ко всему. Он стоял ко мне вполоборота, нацелившись в дерево.

– Эй, я тут отливаю, — рассмеялся он. — В чем проблема?

– Да не, ничего.

Он догнал меня.

– Странный сон мне приснился прошлой ночью, — сказал он. — Помнишь Скиппи, женщину, у которой я жил, когда был ребенком? Она была во сне снова молодой. Она сказала, что дожила до 81 года. Потом она сказала что-то смешное: что я тоже доживу до 81 года. И знаешь что? Меня это устраивает.

Я, наконец, выдохнул.

– Меня вроде тоже, папа.

– Десять лет, — сказал мой отец. — Думаешь, женишься в ближайшие 10 лет?

– Скорее всего.

– Думаешь, заведешь детей?

– Думаю, да.

Он остановился посреди тропинки.

– Думаешь, Мичиган выиграет национальный чемпионат?

– Конечно, черт побери.

– Тогда пусть будет десять лет. ■

МНЭКСТРА

Спорт

ЗАПИСАЛ:
АРТЕМ БЕТЕВ

ДОСКА ПО РОДИНЕ

Не хочешь тащиться в кильватерной струе прогресса? Читай про новый вид спорта — SUP-бординг, еще одну разновидность катания на доске по воде. О нем тебе расскажет Евгений Резонтов, один из ведущих российских сапбордеров.

Евгений Резонтов

РОДИЛСЯ: 03.04.1986

РОСТ: 192 СМ

ВЕС: 83 КГ

SUP-СТАЖ: С 2012 ГОДА

РАБОТАЕТ: ДИРЕКТОРОМ СОБСТВЕННОЙ ФИРМЫ

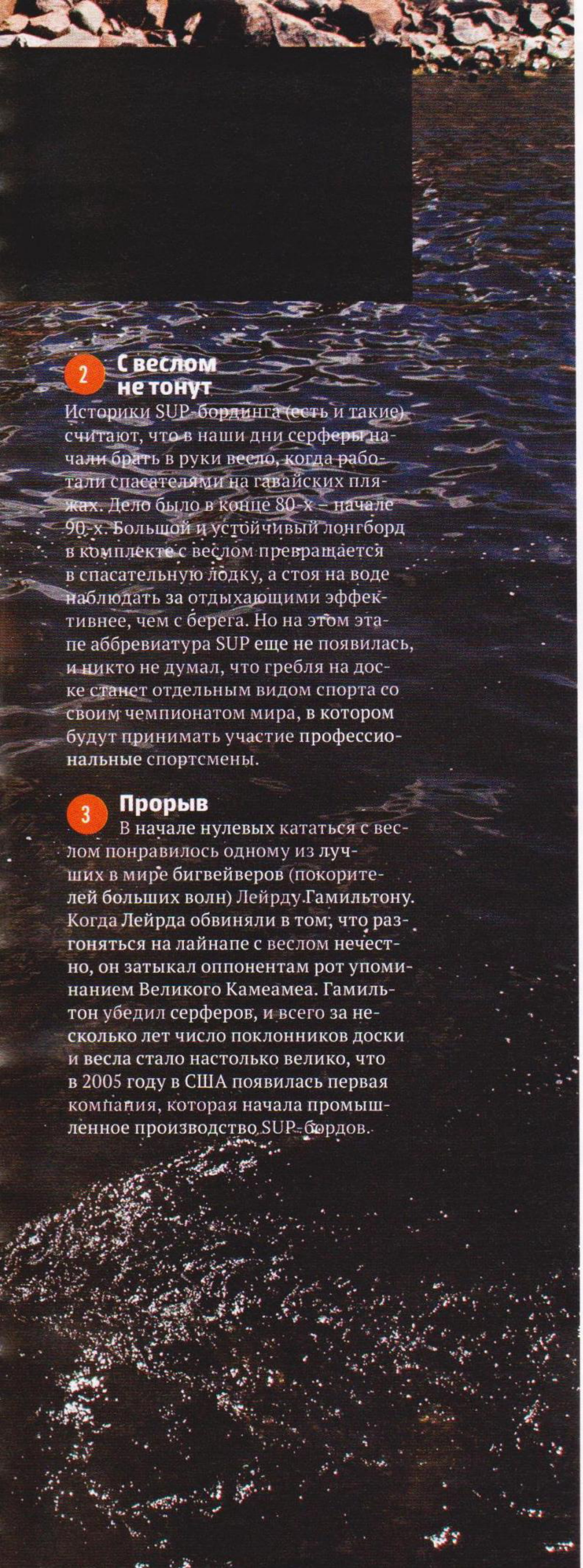
ЖИВЕТ: НА БЕРЕГУ ФИНСКОГО ЗАЛИВА

ЧЕМПИОН ВЫБОРГСКОГО SUP-МАРАФОНА – 2012, БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ВЫБОРГСКОГО SUP-МАРАФОНА – 2013, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР КУБКА БАЛТИКИ ПО SUP – 2013

ЕВГЕНИЙ РЕЗОНТОВ ПРО ТО, ЧТО ТАКОЕ SUP-БОРДИНГ И ОТКУДА ОН ВЗЯЛСЯ

1 Королевские возможности

SUP расшифровывается как Stand Up Paddle (англ: "гребля стоя"). Для передвижения по воде используется доска вроде серфа-лонгборда, только крупнее и устойчивее. SUP-бординг, по сути, национальный вид спорта коренных гавайцев, такой же, как у нас городки. В древности гавайцы любили меряться досками для серфинга, и самые большие — достигавшие в длину 6 м — были у королей и королев. Поймать волну на таком бревне, загребая руками, невозможно, поэтому особы королевской крови вроде Великого Камеамеа (1758–1819), как правило, серфили с длинным веслом в руках. С приходом британских империалистов гавайская культура пришла в упадок, и про доски с веслом забыли до конца XX века.



2 С веслом не тонут

Историки SUP-бординга (есть и такие) считают, что в наши дни серферы начали брать в руки весло, когда работали спасателями на гавайских пляжах. Дело было в конце 80-х – начале 90-х. Большой и устойчивый лонгборд в комплекте с веслом превращается в спасательную лодку, а стоя на воде наблюдать за отдыхающими эффективнее, чем с берега. Но на этом этапе аббревиатура SUP еще не появилась, и никто не думал, что гребля на доске станет отдельным видом спорта со своим чемпионатом мира, в котором будут принимать участие профессиональные спортсмены.

3 Прорыв

В начале нулевых кататься с веслом понравилось одному из лучших в мире бигвейверов (покорителей больших волн) Лейрду Гамильтону. Когда Лейрда обвиняли в том, что разгоняться на лайнапе с веслом нечестно, он затыкал оппонентам рот упоминанием Великого Камеамеа. Гамильтон убедил серферов, и всего за несколько лет число поклонников доски и весла стало настолько велико, что в 2005 году в США появилась первая компания, которая начала промышленное производство SUP-бордов.

КТО НА НОВЕНЬКОГО

Узнай, зачем нужен SUP-бординг, если уже есть серфинг, виндсерфинг, кайтсерфинг, вейкбординг, вейксерфинг, академическая гребля, каноэ, байдарка, каякинг и рафтинг.

Серферам и бордерам

Для виндсерферов и кайтсерферов SUP-бординг — это возможность кататься и тренироваться, когда нет ветра; для вейкбордистов — когда нет денег на катер; для серферов — когда нет волн. Кроме того, когда волны есть, на SUP-борде можно и серфить, причем новичкам такой путь дается проще, чем учеба на классической доске. Во-первых, стоя и загребая веслом, легче разогнаться до скорости, с которой идет гребень, чем работая голыми руками лежа на животе. Во-вторых, когда волна подхватывает SUP-борд, гребцу не нужно, как серферу, вставать на ноги на несущейся по воде доске — он и так стоит. У меня получилось посерфить на Финском заливе уже через пару первых занятий SUP-бордингом.

Гребцам

Главный недостаток любой гребной лодки — спортсмен в ней проводит много времени в одной и той же, часто не очень удобной позе. На SUP-борде можно постоянно менять стойку, выбирая из 3 базовых позиций: левая нога впереди, правая нога впереди, обе ноги на одной линии. При этом атлет на SUP-борде, делая гребок, включает все тело, а не только его верхнюю часть, как, например, каякер, поэтому утомление наступает позже. Гоночный и туристический SUP-бординг не очень динамичен и зрелищен, но зато крайне комфортен для спортсмена. Именно поэтому гребля на SUP-бордах не отстает по популярности от SUP-серфинга.

Любителям сплава по бурным рекам

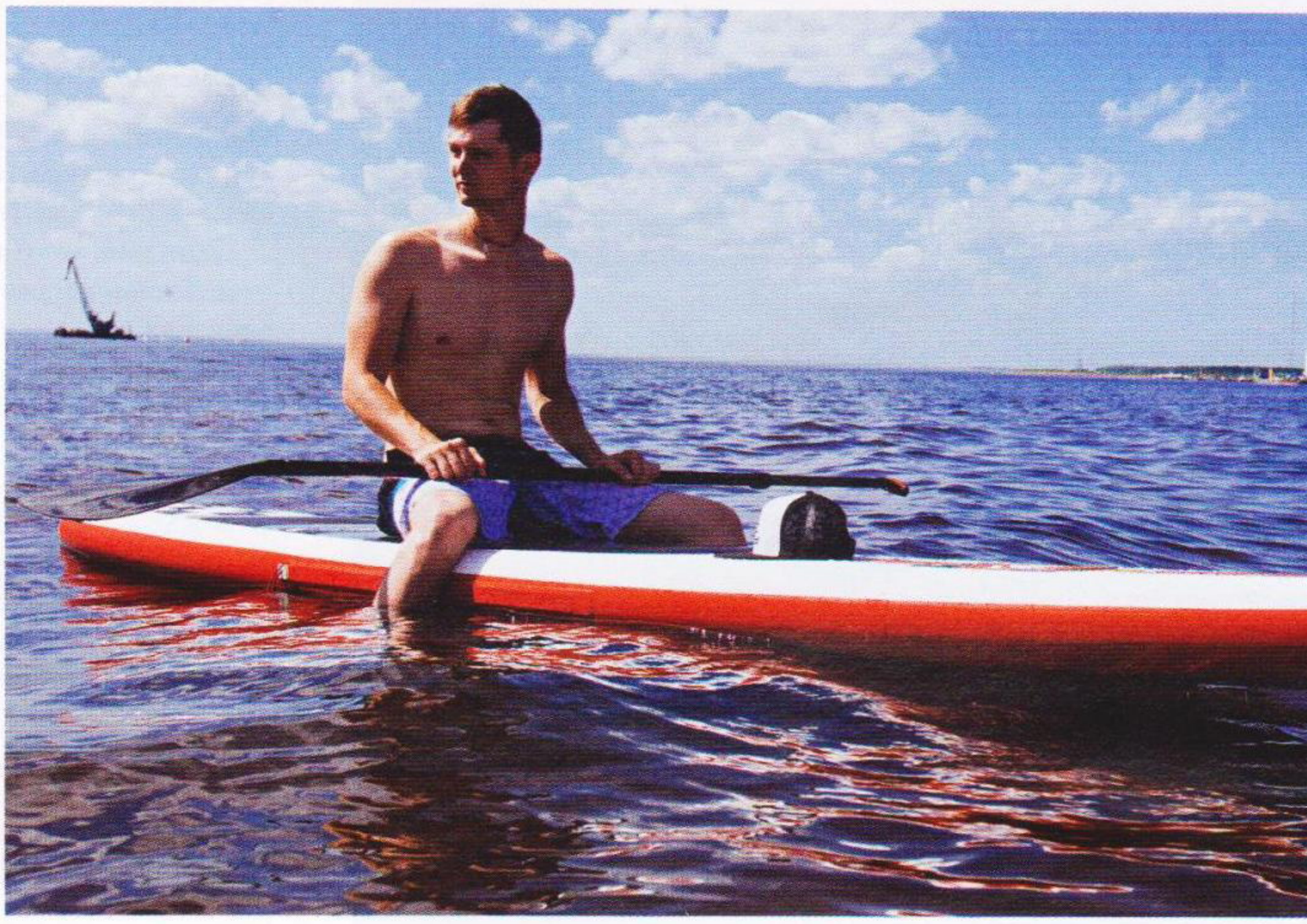
Во-первых, это возможность заново открыть для себя простые пороги, на которых ты когда-то учился сплавляться на байдарке, катамаране или каяке. SUP-бордом гораздо сложнее управлять на белой воде, поэтому тебе будет снова интересно. Во-вторых, привыкнув и научившись, ты быстро поймешь, что препятствия на реке дают возможность заняться зрелищным, достаточно безопасным и обеспечивающим массу положительных эмоций атлету фристайлом. Например, даже на небольшом вале SUP-бордист может посерфить.

Гражданам России

В России еще с советских времен развит водный туризм, тем более что всевозможных водоемов у нас полно. SUP-борд подходит для путешествий по воде не хуже, чем байдарка или каяк. SUP-борд достаточно плавуч и устойчив для того, чтобы на нем перевозить снаряжение. Уже существуют модели, у которых предусмотрены специальные герметичные места внутри доски для хранения всего, что нужно походнику, вроде палатки и кухонной утвари. Например, такую сделал известный производитель в сотрудничестве с Беаром Гриллсом, и ее успешно протестировали в походе у берегов Гренландии. А еще с SUP-борда удобно ловить рыбу.

ВСТАВАЙ НА ВОДУ

Три шага на пути от любителя позагорать у водоема до чемпионата России по SUP-бордингу. Все верно, у тебя есть реальный шанс стать чемпионом, так как это новый вид спорта и конкуренция пока невелика.



1 Попробуй

Хочешь встать на SUP-борд? Доску с веслом можно взять напрокат, если ты живешь в Москве или Санкт-Петербурге (интернет-поисковик тебе в помощь). В регионах ищи SUP-бордистов на местных форумах для водников, они наверняка не откажут покатать тебя на своем снаряде. Чтобы встать на SUP-борд и начать грести, никаких особых навыков не нужно, у тебя должно получиться с первого раза. Азы правильной техники гребка ты освоишь за неделю, правда, стоит делать это либо с инструктором, либо под рукводством кого-нибудь, у кого уже есть опыт SUP-бординга. Не можешь найти такого человека? Смотри обучающие видео в сети, при желании и по ним можно научиться правильно грести.

2 Выбери доску

SUP-борды делятся на две большие группы: для серфинга и для гребли. Серфовые доски короткие (поэтому более маневренные) и широкие (поэтому более устойчивые). Золотой серфинговый стандарт для человека средней комплекции — борд длиной 9 футов 6 дюймов (2,9 м). Гребные доски, наоборот, узкие и длинные и поэтому быстрые. Чаще всего встречаются два размера: 12 футов 6 дюймов (3,8 м) и 14 футов (4,3 м). Сначала появились жесткие SUP-борды, сделанные по той же технологии, что и классические серфы. Но их сложно возить, например, в самолет с собой не возьмешь. Несколько лет назад были изобретены надувные SUP-борды, которые упаковываются в сумку размером не больше обычного чемодана. По характеристикам они практически не отличаются от жестких, и, например, в России в 95% случаев покупают именно их.

3 Стань первым

Первый официальный чемпионат России по SUP-бордингу состоялся в 2011 году при поддержке Российской федерации серфинга (РФС). В нем приняли участие 15 спортсменов. Есть надежда, что скоро участников ЧР станет гораздо больше. По оценкам продавцов SUP-бордов, за последние 3 года наши сограждане купили около тысячи досок. Но пока у тебя еще есть время, чтобы успеть оседлать этот тренд одним из первых. Знаешь о водных видах спорта лишь понаслышке, но хочешь выступать в соревнованиях на SUP-бордах? Тогда выбирай гоночную специализацию, в битвах SUP-серферов на данном этапе развития спорта соревнуются в основном классические серферы, для которых фристайл с веслом — это просто еще одни соревнования в календаре, на которых можно побороться за приз. Месяца регулярных гребных тренировок на SUP-борде пока достаточно, чтобы на любых российских гонках занять приличное место. В этом году стать главным в этом виде спорта ты уже не успеешь, чемпионат России по SUP пройдет уже 26-27 июля в Санкт-Петербурге (отправляйся посмотреть!). За расписанием следующих стартов следи на сайте РФС (surffederation.com). ■

ПОРА В РЕЙС

Виды гребных соревнований на SUP-бордах

Чем длиннее дистанция, тем престижнее гонка и тем выше должен быть уровень ее участников. На крупных зарубежных соревнованиях доски делятся на классы по размеру, но в России пока этот критерий отбора не используется.

ТЕХНИЧЕСКАЯ РЕЙС-ГОНКА

Проводится на море или океане. Спортсмены стартуют и финишируют в одной точке на берегу. Дистанция должна быть не меньше 2 км длиной и иметь несколько поворотов.

ШОРТ-РЕЙС ГОНКА

Проводится на гладкой воде. Дистанция не больше 5 км.

РЕЙС-ГОНКА

Проводится на гладкой воде. Дистанция не меньше 10 км, может достигать нескольких десятков километров.

ФОТО: МИХАИЛ ДОМОЖИЛОВ

ТЕКСТ:
Джоэль Варнер

ДЕТЕКТОР ЛОЖА

Спрашивать "тебе понравилось?" пора было перестать еще на первом курсе института. Слушай, что она говорит, и смотри, что делает после ночи с тобой, — и все поймешь сам.

1. НАУТРО ПОСЛЕ ВАШЕЙ ПЕРВОЙ НОЧИ ОНА...

А. Выдумывает оправдания тому, что между вами случилось

Это не значит, что ты был плох. Вероятнее, что у твоей пассии небогатый сексуальный опыт, да и тот — негативный. И сейчас он влияет на ее настроение самым прямым образом, на биохимическом уровне. "Если женщина не ждет от секса ничего хорошего, в ее организме вырабатывается кортизол, настоящий убийца либидо. Тут и Джонни Депп ничего не смог бы поделать, — разводит руками невролог Джим Фоз. — Если твоя подруга вся на нервах, скорее вытаскивай ее из спальни. Предложи сходить в кафе, в кино — там она расслабится и развеселится. Мозг проассоциирует прожитые приятные минуты с тобой". И с проведенной с тобой ночью, когда будет рассказывать о ней подругам.

ФОТО: MARC VAN DALEN

Б. Настаивает на втором раунде
Она не получила удовлетворения, но ты ей понравился. Это нормально. В среднем цикл сексуальных реакций (промежуток времени от возбуждения до оргазма — прим. ред.) у женщин больше, чем у мужчин: 15 минут против 7. Выходи на бис, а продержаться дополнительных 8 минут поможет правильное дыхание. Прямо в ходе секса вдыхай медленно (5 секунд), выдыхай быстро (1 секунду). Поддерживая такой темп, ты внушишь организму, что менее возбужден, чем на самом деле, и продержишься дольше.

В. Показывает семейные фото
В параде сентиментальности виноват всплеск окситоцина (гормона, вызывающего привязанность), он вырабатывается мозгом в момент оргазма. Неопытная крошка могла перепутать гормональный прилив с судьбой. Сейчас ей кажется, что ты — идеальный партнер и пора тебя знакомить с мамой. Не твой вариант? Тогда тебе пора на выход. Не спеши прыгать в форточку: позаботься, чтобы в ее памяти ты остался джентльменом (насколько это возможно). Свари ей кофе (не готовь завтрак — это подкормит ее романтические мечты), а затем припомни, что как раз сегодня ты договорился поиграть с друзьями в футбол. И сматывайся.

37%

ЖЕНЩИН ЗАЯВЛЯЮТ, ЧТО ПЕРВЫЙ СЕКС С НОВЫМ ПАРТНЕРОМ БЫЛ "РАЗОЧАРОВЫВАЮЩИМ"

2. ЕСЛИ ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК, ОНА...

А. Находит это смешным
Ты стукнул ее головой о спинку кровати, а потом тебе в пятку вцепился кот — если она смеется, значит, все в порядке, даже если она смеется над тобой. Прояви немного самоиронии, если ты все еще планируешь иметь в этой постели успех. Заставив даму смеяться, ты станешь для нее более желанным. А потом переключи ситуацию в романтическое русло: скажи, что у нее сексуальные ямочки на щеках, когда она смеется, или еще что-нибудь столь же розовое и глуповатое. Это превратит дурацкую ситуацию в историю, которую хочется вспоминать.

Б. Винит во всем тебя
"Если любая помеха ее напрягает, секс для нее связан с чувством стыда. Не рассчитывай, что она станет хорошей любовницей", — выносит вердикт психолог Чарли Гликман. Не спеши натягивать штаны, попробуй вот что: выслушав претензии раз, поблагодари ее за критику. Но не давай ей повторно заводить пластинку — попробуй заткнуть ей рот поцелуем.

7

ВО СТОЛЬКО РАЗ ПОВЫШАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ТЫ ЭТИМ ЖЕ ВЕЧЕРОМ ЗАЙМЕШЬСЯ СЕКСОМ С ДЕВУШКОЙ, ВЫПИВАЮЩЕЙ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ, ЧЕМ С ТРЕЗВЕННИЦЕЙ

3/4

ЖЕНЩИН ПРЕДПОЧТУТ ВСЮ ЖИЗНЬ СПАТЬ С ОДНИМ МУЖЧИНОЙ...

... А НЕ ПЕРЕПРОБОВАТЬ 100 ЛЮБОВНИКОВ, ЧТО ВЫБРАЛИ ОСТАВШИЕСЯ ¼

В. Робеет и краснеет
Не говори, а действуй: покажи подруге, как сильно ты ее хочешь, и никакой кот на пятке тебе не помеха. Да, это спектакль, но, если она тебе правда нравится, имеет смысл приложить усилия. Глубоко дыши, добавь пламени во взгляд, проведи руками от ее плеч по спине и обратно, а затем целуй в шею. Так ты задействуешь сразу две ее эрогенные зоны, и это поможет скромнице оттаять.

3. ПОСЛЕ СТРАСТНОГО ПРИМИРИТЕЛЬНОГО СЕКСА, ОНА...

А. Обещает никогда тебя не бросить
"Секс — надежный способ восстановить ее привязанность к тебе", — уверяет Аарон Бен-Зив, профессор психологии Университета Хайфы (Израиль). Опасность расставания только обострила ее желание. Не припоминай ей причину ссоры пару-тройку дней: в ее организме бушуют гормоны, и им нужно успокоиться, не то вместо нормального разговора получишь взрыв истерической бомбы.

Б. Требует добавки
Вы швырялись посудой, а спустя минуту занялись сексом, как в последний раз, прямо на кухонном столе. Такая страсть — это здорово, но будь осторожен: случается, что пары попадают в порочный круг, устраивая скандалы, чтобы обострить сексуальное желание. Как наркоман в поисках дозы, она будет провоцировать тебя. И как бы тебе ни была по душе ее безудержная страсть, знай: женщину, постоянно переключающуюся с ссор на секс, будет трудно удовлетворить.

В. Снова начинает ссору
Просто спроси "что ты хочешь, чтобы я сделал?". Это банальный психологический трюк: пока она будет раздумывать над твоим вопросом, ее злоба поутихнет. В лучшем случае вы придумаете план, в худшем — она надолго надуется, и ты сможешь вздремнуть.

4. ПОСЛЕ "ГРЯЗНОГО" СЕКСА ОНА...

А. Винит тот третий бокал водки
Вспоминая самый яркий эпизод минувшей ночи, она закрывает лицо руками и взвывает о том, что перепила. Но все это не значит, что ей не понравилось. "Подожди недельку, перед тем как вспоминать бурную ночь. А потом заведи разговор, но за пределами спальни, чтобы она не думала, что ты ее к чему-то принуждаешь", — советует Гликман. Не дави на нее, не спрашивай в лоб — она сама все оценит в ясном уме и, возможно, захочет повторить.

Б. Говорит тебе, что хотела попробовать что-нибудь новенькое
Если в постели с тобой ей понравилось экспериментировать — это верный признак того, что ты ей нравишься. А то ты сам не догадался. Велик шанс, что она на этом не остановится. Убедись, что тебе это близко, и ты не передумаешь, когда она притащит из секс-шопа коробку с неведомыми жужжащими аппаратами.

В. Заявляет, что "не такая"
Моральный комфорт — ключ к возбуждению, но и мужчинам, и женщинам свойственно сексуальное любопытство. Чтобы с "маминой" девочкой у тебя все прошло гладко, тебе нужно вывести ее за рамки привычного окружения, в котором она оставит привычные блоки. Удиви ее: устрой свидание в необычном месте, оденься так, как не одевался раньше, попробуй новый аромат. А теперь осторожно, следя за ее реакцией, начинай осуществлять задуманное. И вот уже о том, чего она стыдилась, ей захочется растрезвонить на весь мир. Или похвастать перед всеми подругами как минимум. ■

85%

МУЖЧИН ДОСТИГАЮТ ОРГАЗМА В ПЕРВЫЙ РАЗ С НОВОЙ ПАРТНЕРШЕЙ И ТОЛЬКО...

29%

ЖЕНЩИН МОГУТ ПОХВАСТАТЬ ТЕМ ЖЕ

Профилактика

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

БЕРЕГИ СМОЛОДУ

“Ему 30, а выглядит на все 50...” Не хочешь однажды услышать такое у себя за спиной? Тогда читай дальше: мы определили 5 компонентов твоего тела, более других подверженных преждевременному старению. И нашли способы защитить их.

Кожа

- **ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК:** коричневые и белые пятна, их еще называют “старческими”.
- **В НОРМЕ:** после 40 лет
- **К ЧЕМУ ВСЕ ИДЕТ:** меланома

Облучение ультрафиолетом является главной причиной преждевременного старения кожи. И если тех самых “старческих пятен” (другими словами, участков кожи с поврежденными пигментными клетками) у тебя все больше, значит, ты много времени проводишь на солнце. Или, о ужас, добровольно посещаешь солярий.

- **ЧТО ДЕЛАТЬ** По данным ВОЗ, у тех, кто регулярно посещает солярий, риск развития меланомы на 75% выше, чем у их бледных и красивых собратьев. Брось ты эту затею. А выходя на солнце, наноси на открытые участки кожи крем против загара с фактором защиты не меньше 30.

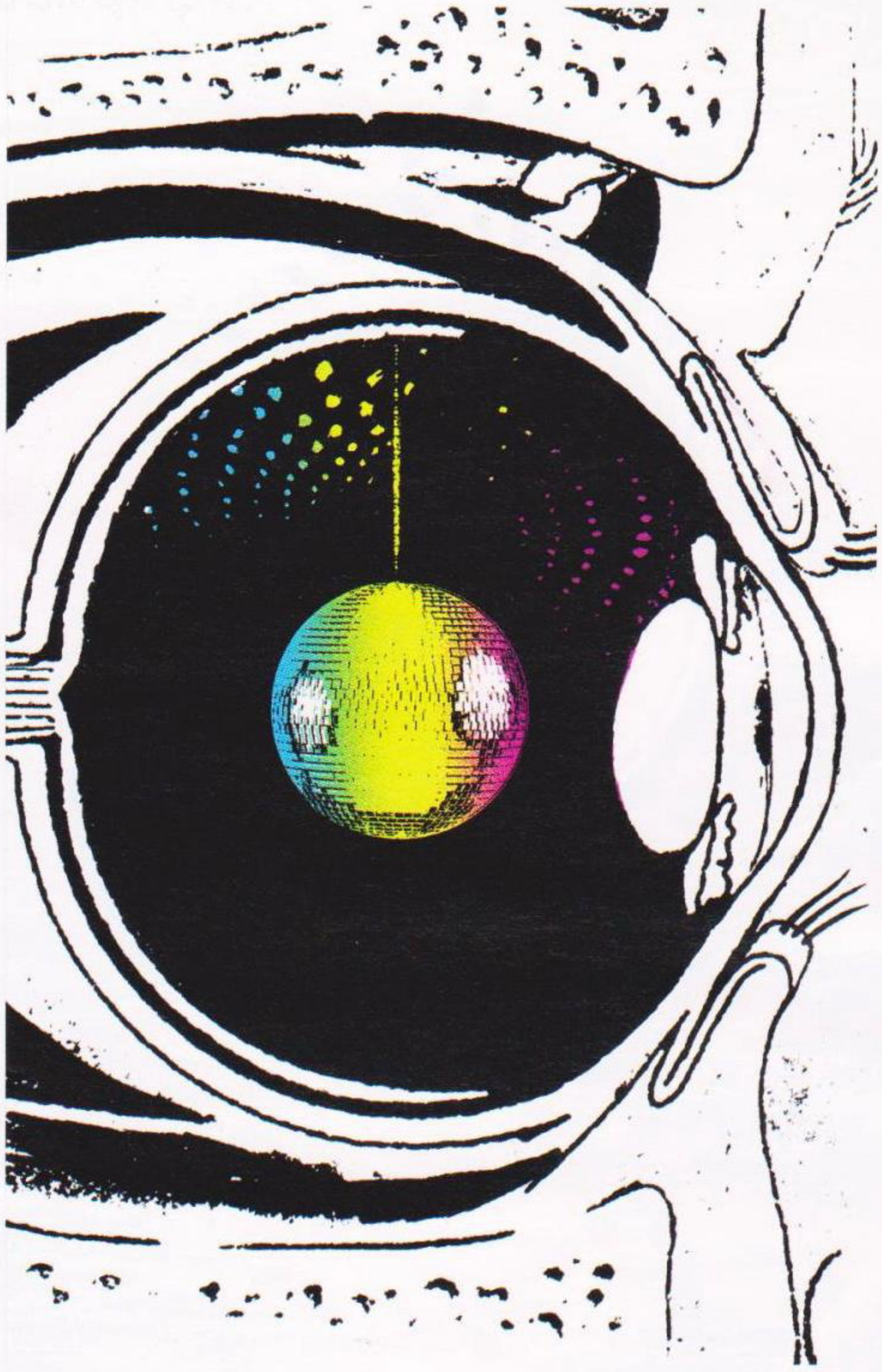
Суставы

- **ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК:** боли в суставах (чаще всего, в коленных и тазобедренных) при интенсивной физической активности или сразу после нее. В состоянии покоя сустав почти не беспокоит.
- **В НОРМЕ:** после 40 лет
- **К ЧЕМУ ВСЕ ИДЕТ:** остеоартроз

С годами хрящевая ткань начинает изнашиваться быстрее, чем восстанавливаться. Сустав страдает без защиты: сначала он просто болит под нагрузкой, потом начинается воспалительный процесс, затем весь сустав, включая кости, начинает разрушаться. Ноги у тебя нагружены сильнее всего,

поэтому в первую очередь от остеоартроза страдают колени и тазобедренные суставы. В развитых странах остеоартроз — главная причина ранней потери работоспособности. Например, в Америке, по данным Минздрава США, в 2005 году остеоартрозом болело 13,9% населения старше 25 лет.

● **ЧТО ДЕЛАТЬ** Главные причины остеоартроза — это травмы и лишние килограммы. У мужчин с ожирением 1-й степени риск получить это дегенеративно-дистрофическое заболевание суставов в 5 раз выше, чем у нормального читателя МН. Так что худей, братец. И не забывай надевать защитные щитки каждый раз, когда есть риск травмировать сустав. Например, наколенники нужны тебе не только, когда ты катаешься на роликовых коньках, но и когда полдня ползаешь по полу, прикручивая плинтуса. Если диагноз уже поставили, затормозить патологический процесс и уменьшить боль тебе поможет лечебная физкультура. 12-недельный курс ЛФК снижает болевой синдром на 46%.



Зрение

● **ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК:** ты начал хуже видеть в сумерках.

● **В НОРМЕ:** после 45 лет

● **К ЧЕМУ ВСЕ ИДЕТ:** дальнозоркость

Зрение ухудшается из-за того, что с годами твой хрусталик уплотняется, а ресничная мышца слабеет. Однако длительное и регулярное перенапряжение глаз может привести к развитию дальнозоркости уже к 30–40 годам.

● **ЧТО ДЕЛАТЬ** Во-первых, не трать время на гимнастику для глаз. Исследование Гарвардского университета показало, что никакие тренировки не способны спасти от дальнозоркости. Скорее, наоборот: чем меньше ты будешь напрягать зрение (например, меньше времени проводить за всевозможными экранами), тем дольше будешь видеть. На работе сделай крупнее шрифт в текстах, которые пишешь: увеличение букв на 2,8 пункта в среднем на 8% снижает нагрузку на глаза.

Мышцы

● **ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК:** тебе кажется, что ты стал слабее и быстрее устаешь в повседневной жизни.

● **В НОРМЕ:** после 50 лет

● **К ЧЕМУ ВСЕ ИДЕТ:** возрастная деградация скелетной мускулатуры

У детей и подростков мышцы растут сами, без тренировок в качалке. В возрасте от 20 до 30 лет процессы анаболизма и катаболизма, то есть наращивания мышечной ткани и ее разрушения в процессе обмена веществ, у тебя в равновесии — ты можешь не ходить в спортзал, твоя мускулатура все равно останется при тебе, хотя может и заплыть жирком. После 30 лет ты начинаешь терять мышцы (если по-прежнему игнорируешь физкультуру). Скорость этого процесса зависит от твоих генов, состояния здоровья и образа жизни, но среднее значение — минус 10–15% мышц каждые 10 лет. Если этот процесс никак не тормозить, то в 50 лет тебе станет тяжело носить пакеты из супермаркета, а в 70 тебе обеспечены характерная стариковская шаркающая походка и сутулая спина.

● **ЧТО ДЕЛАТЬ** В отличие от ранней седины, раннюю потерю мышечной массы заметить на глаз сложно. Ученые из Университета Тафтса установили, что первые 40–50% исчезают, как правило, незаметно, так как эту мускулатуру обычно замещает жир. Не хочешь терять ни грамма мускулатуры? Совсем остановить процесс возрастной деградации мышц не получится, но затормозить его можно. Для этой цели идеально подходят силовые тренировки (особенно включающие элементы высокоинтенсивного

СИЛА НА МАССУ

Если хочешь узнать, не тают ли твои мышцы с возрастом быстрее, чем полагается, сходи в отделение функциональной диагностики любой крупной клиники или спортивного медцентра и попроси проверить силу хвата с помощью кистевого динамометра. По российским нормам, нетренированный мужчина в возрасте 30–40 лет должен сжимать кисть с усилием 60–70% от веса тела, если его мускулатура деградирует с возрастом в нормальном режиме.

тренинга), так как они замедляют атрофию быстрых мышечных волокон, тех самых, которые с возрастом погибают быстрее всего. Причем этот способ работает, даже если ты уже стар и дряхл. Например, в ходе исследования, проведенного в Вашингтонском университете, мужчины в возрасте от 78 до 84 лет, занимаясь силовым тренингом в течение 2 недель, добились ускорения роста мышц в среднем на 182%. Кроме того, с годами тебе нужно наращивать потребление белка. Во-первых, чем дольше ты живешь, тем хуже он усваивается из пищи. Во-вторых, с возрастом замедляется синтез белка внутри твоего организма. Особенно полезен белок из молочных продуктов, так как в нем много лейцина — аминокислоты, которая нужна, чтобы протеин лучше усваивался.

Слух

- **ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК:** тебе кажется, что люди говорят нечетко.
- **В НОРМЕ:** после 70 лет
- **К ЧЕМУ ВСЕ ИДЕТ:** тугоухость

Терять слух ты начинаешь уже после 30 лет. Но тугоухость, то есть потеря способности различать человеческую речь в полном объеме, обычно наступает только в глубокой старости. Человек перестает слышать высокие частоты, те самые, которые делают чужую речь четкой, поэтому ему кажется, что все окружающие страдают дефектами дикции. Причина тому — гибель клеток волосков улитки внутреннего уха. Но пресловутые волоски можно погубить и гораздо раньше 70-ти, если долбить по ним громкими звуками. В США, к примеру, по данным Национального института глухоты, "шумовыми" нарушениями слуха страдает 26 млн человек в возрасте от 20 до 69 лет.

- **ЧТО ДЕЛАТЬ** Надевай беруши или защитные наушники, если на досуге любишь ворочать отбойным молотком. И забудь о прослушивании музыки "на полной". Согласно исследованию ирландской компании Hidden Hearing, 40% MP3-плейров позволяют воспроизводить контент на громкости до 100 дБ — такой шум уже через полчаса начинает калечить твое внутреннее ухо. Ставь уровень воспроизведения не более чем на 80% от максимального и регулярно отдыхай от звуков и ритмов. ■

СЕДИНА В ГОЛОВУ

Главная причина ранней седины — наследственность. У некоторых людей бесцветные волосы могут появляться под действием генов и в 20 лет. Существуют и внешние факторы, например дефицит витамина B_{12} или нарушения в работе щитовидной железы, но такие случаи крайне редки. И еще факт: поседеть мгновенно, как в фильме ужасов, невозможно — пигмент из уже выросших волос под воздействием эмоций не исчезнет за ночь, как ни крути. Такое возможно только под действием химикатов вроде перекиси водорода.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

КАКИЕ НАШИ ГОДЫ

Действительно важная информация для мужчин

Популярная, всем известная фраза: «В каждом мужчине до старости живет ребенок». И часто это действительно так. Многим кажется, что с течением лет их основы их внутреннего мира не меняются. Желания, чувства не стареют, а вот возможности?

Врядли кто-то будет спорить с тем, что сексуальная жизнь – важная, значимая часть жизни вообще. И если вдруг начинаются проблемы с потенцией, жизнь начинает «хромать». Заподозрив проблему, мужчина вряд ли будет рассказывать о ней – разве о таком поделишься с друзьями? Портится настроение, возникает чувство подавленности. Тем не менее, решение надо найти – и вроде бы вариантов, в том числе самых экзотических, предлагается предостаточно. Но, к примеру, некоторые из них, в том числе всемирно известные, хотя и обладают стимулирующим эффектом, небезопасны для сердечно – сосудистой системы. Людям с сосудистыми заболеваниями такие препараты противопоказаны.

К решению этой проблемы нужно подойти основательно и во всем разобраться.

Поговорим о фактах.

Несколько лет назад было совершено серьезное научное открытие, которое легло в основу лекарственного препарата Импаза. Импаза – препарат созданный специально для тщательного и действенного лечения эректильной дисфункции. Сегодня Импаза – один из самых популярных и доступных препаратов на рынке.

Эректильную дисфункцию нужно действительно лечить, а не загонять проблему внутрь. Поэтому рекомендуемый эффективный курс лечения составляет около трех месяцев, хотя первые результаты могут быть заметны и раньше. Импаза благотворно действует на все стороны половой жизни и даже ваши ощущения будут более яркими.

«ИМПАЗА» – жизнь меняется в корне!

Перед применением Импазы необходимо проконсультироваться со специалистом. Консультации по телефонам (495) 681-93-00 и (495) 681-09-30 по рабочим дням с 10:00 до 17:00.
www.impaza.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Реклама

Рег. уд. № 000374/01 – 2001 ФСНСЗСР

Карьера

ТЕКСТ:
ЭРИК ШПИТЦНАГЕЛЬ

СДЕЛАЙ РАЗМИНКУ НА КРЕАТИВНОСТЬ

А ТВОЯ ИДЕЯ СТОИТ $57 МЛН?

Создатель тренажеров TRX Рэнди Хетрик построил многомиллионную компанию на своей любви к петлям. Учись, как извлекать выгоду из собственных увлечений.

СТОЯЛО ЛЕТО 1997 ГОДА, И РЭНДИ ХЕТРИК, командир подразделения "Морских котиков" (U.S. Navy Seals, спецназ ВМС США), прозябал на временной военной базе где-то в Азии — его задание все откладывалось и откладывалось. "Надо было как-то поддерживать форму, а тренажерного зала я там не нашел", — вспоминает Хетрик. Так что он стал экспериментировать. В рюкзаке нашелся пояс от кимоно для джиу-джитсу. Рэнди завязал узел с одной стороны, перекинул пояс через дверь, закрыл ее — теперь он мог, намотав другой конец веревки на руку, выполнять что-то вроде тяги к груди одной рукой. Но ему хотелось больше разнообразия, так что он нашел кусок нейлоновой ленты, которую использовали для починки строп парашюта, и сшил более продуманную петлю для упражнений. Она была в форме буквы Y, с двойными ручками. Теперь Хетрик мог выполнять подтягивания, подъемы, упражнения на кор, на мышцы ног — в общем, довольно длинный список упражнений.

Отряд "котиков" принял изобретение на ура, но спецназовцы долго еще называли придумку Хетрика просто "штуковиной". 17 лет спустя этих "штуковин" — уже целое семейство, называется все это TRX (Total Body Resistance). Функциональные тренировки с использованием этих тренажеров стали новым феноменом в мире фитнеса. И Хетрику не просто повезло. Его путь от изобретателя-любителя до крупного бизнесмена демонстрирует, что хорошая идея — это только полдела.

ФОТО: CODY PICKENS, TRX

1 Ныряй с головой

Уйдя в отставку в 2001 году, Хетрик поступил в бизнес-школу Стэнфорда. Ему было 36 лет, он был женат, вот-вот должен был родиться ребенок. "На первых 20 экзаменах я был в конце списка по набранным баллам", — говорит Рэнди. Но он понял, что именно "штуковина" поможет ему вытянуть самого себя наверх. Он представил свою разработку на мастер-классе курса "Создание новых коммерческих предприятий", а также принес прототип в тренировочный зал бизнес-школы. "И вскоре ребята стали спрашивать, где взять такую штуку". Главное: верить в свой продукт и дать опробовать его целевой аудитории.

2 Тестируй и меняй

Если с первого раза у тебя не получится... что ж, ты не отличаешься от других. Хетрик менял дизайн своей "петли" по крайней мере раз 50. Его товарищи по морской пехоте и некоторые известные спортсмены внесли свою лепту. "Каким бы умным ты себя ни считал, тебе нужны лоцманы, чтобы пройти пороги на этой реке", — говорит Рэнди. Первые 49 прототипов Хетрика не были ошибкой. Мы склонны считать успех "победой", а неудачи "провалами". Но неудачи дают ценную информацию о том, что работает не так в твоей идее.

3 Выбирай простые решения

Хетрик делал прототипы TRX на швейной машинке стоимостью $39. И ему удалось обойти конкурентов, у которых было лучшее оборудование, но не было столь универсального продукта. "Многие тратят тысячи и миллионы на производство прототипов", — говорит Боб Дематтейс, автор книги "От патента к прибыли". — Но значимые инновации не всегда разрабатываются в больших лабораториях".

4 Найди фанатов

После получения степени MBA в Стэнфорде Хетрик основал в Сан-Франциско компанию Fitness Anywhere. "Я тогда зарабатывал чистыми около 1000 долларов в месяц, но и это казалось мне целым состоянием". Он гнул свою линию: продавал TRX сначала профессиональным спортсменам и тренерам, а потом в спортзалы; начал комплектовать наборы петель дисками с записью программ упражнений; разработал систему сертификации инструкторов TRX. Прошло немало времени до наступления ключевого момента, но он настал: простые пользователи стали предлагать свои собственные упражнения и сеты с TRX и обмениваться ими в интернете. Этот момент и можно считать началом триумфа Хетрика.

5 Отточи свое послание

Конечно, тренировки с сопротивлением — это далеко не новшество, говорит специалист по ЛФК Национальной академии медицины спорта США Фабио Комана. Систему TRX выделил ее слоган: "Сделай тренажер из своего тела". Хетрик продвигал ее как "тренажерный зал в рюкзаке": мол, это так же удобно для тренировок, как iPod для прослушивания музыки. "Портативность и удобство в тренировках сегодня выходят на первый план, — поясняет Комана. — TRX удовлетворила все потребности клиентов, возможно, даже те, о которых они и не догадывались".

6 Никогда не останавливайся

Сегодня в TRX работает 110 сотрудников, выручка в 2013 году превысила $57 млн в год. Но Хетрик знает: если компания не будет предлагать новые продукты, она быстро загнется. Последний из них — TRX Rip Trainer — перекладина с тянущимся шнуром, которая отлично подходит для проработки кора, в частности, упражнений с поворотами на высоких скоростях. Пока рано говорить, станет ли новинка хитом продаж, но Хетрик отмечает, что ее продажи растут гораздо быстрее, чем росли в свое время продажи "штуковины", с которой он начинал. ■

В ВИДЕОБИБЛИОТЕКЕ TRX (TRXTRAINING.COM) ЕСТЬ 194 УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫБОР

"МОРСКИЕ КОТИКИ" VS СТЭНФОРД

Рэнди Хетрик прошел два самых мощных тренировочных курса в мире — спецназовца и MBA. Вот как он видит разницу между ними.

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ

■ **"КОТИКИ"**
Выходить за пределы своих возможностей. "Достичь этого можно, постоянно заставляя себя быть лучше, устанавливая новые цели и отыскивая инновационные способы совершенствования".

■ **СТЭНФОРД**
Обещать меньше, а выполнять больше. "Строить бренд — как бежать марафон, но иногда приходится ускоряться до предела".

ГЛАВНАЯ КНИГА

■ **"КОТИКИ"**
"Лидерство во льдах" Альфреда Лансинга. "Описанный в ней исследователь Эрнест Шеклтон использовал упорство, находчивость и командный дух, чтобы вывести свою команду в безопасное место".

■ **СТЭНФОРД**
"Стив Джобс" Уолтера Айзексона. "Джобс был фанатиком создания великих продуктов и построения брендов, этой страсти стоит поучиться".

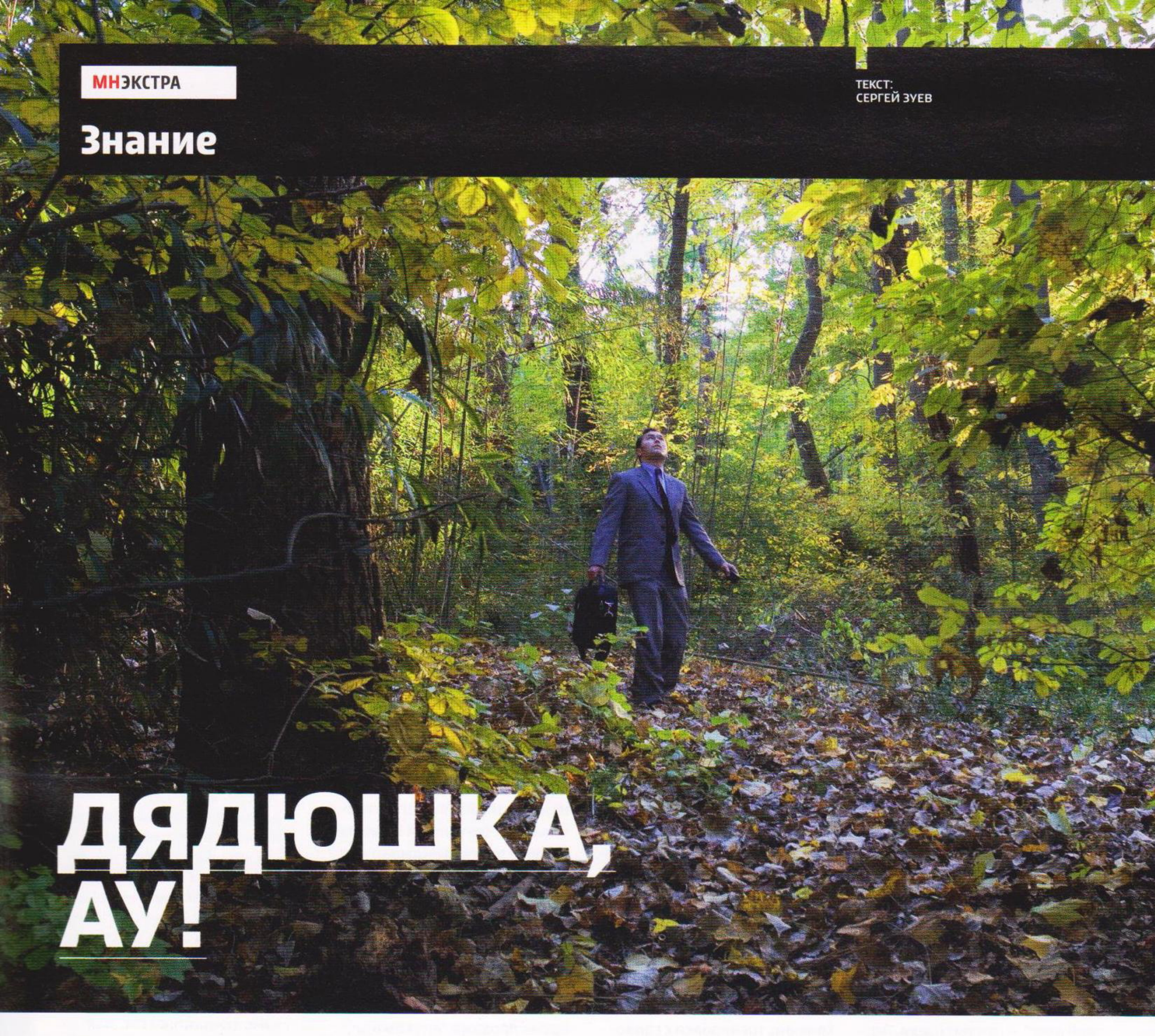
КАК БЫТЬ ЛИДЕРОМ

■ **"КОТИКИ"**
"Цель всегда — это выполнение миссии. Набирая команду, ты пытаешься определить, кто что умеет и будет делать. У каждого есть отдельная роль".

■ **СТЭНФОРД**
"Мы, конечно, изучали опыт других руководителей и предпринимателей, выделяли лучшие примеры. Но, честно скажу, нет ничего важнее того опыта, который я получил как командир отряда "Морских котиков".

Знание

ТЕКСТ:
СЕРГЕЙ ЗУЕВ



ДЯДЮШКА, АУ!

Началось ли все с похода, шашлыков или романтической прогулки, а кончилось бедой. Если вдруг ты потерял в лесу близких или заблудился в чаще сам — что делать? А вот что.

1 Подготовься

"Выживание начинается с момента, когда ты только решил, что отправишься в лес", — сурово напутствует Михаил Сафроненко. Чтобы потеряться, достаточно леса глубиной два километра — совсем небольшого пятна на карте. Собираясь, на всякий случай учитывай, что прогулка может очень затянуться. В одежде даже не думай ограничиться шортами и шлепками. "Сейчас на градуснике +20 и светит солнце. Ночью будет +4. А утром роса будет повсюду, и одежда промокнет насквозь", — запугивает Григорий Сергеев. В мокрой одежде тебя неминуемо ждет переохлаждение. Прихвати непромокаемый плащ и обязательно надень что-нибудь яркое. "Все отправляются в лес, нарядившись в камуфляж, потому что не пачкается и не рвется, — сетует Ирина Воробьева, — а потом лежат в кустах без сил — от такого в метре пройдешь, не заметишь, не говоря уже про поиски с воздуха. Купи, например, светоотражающий сигнальный жилет, он продается за копейки на любой заправке — помещается в карман и может спасти твою жизнь".

Идеальный набор для похода в лес: бутылка воды, зажигалка и два коробка спичек (один потеряешь, второй намокнет), фонарик, нож, полностью заряженный телефон, свисток. Последний тебе пригодится в случае беды: дунуть в эту штуковину, чтобы позвать спасателей, куда проще и эффективнее, чем сипеть охрипшим за сутки-другие голосом.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЭКСПЕРТЫ:

МИХАИЛ САФРОНЕНКО,
сотрудник Пожарно-спасательного центра Москвы

ГРИГОРИЙ СЕРГЕЕВ,
председатель поискового отряда "Лиза Алерт"

ИРИНА ВОРОБЬЕВА,
координатор поискового отряда "Лиза Алерт"

Наконец, если у тебя есть смартфон — научись определять на нем свои координаты. Для этого есть масса бесплатных приложений, таких как My Coords или "Координаты". Но не везде ловит интернет, необходимый для работы программ. Поэтому кроме смартфона стоит прихватить и старенькую трубку за тысячу рублей — она дольше держит заряд.

А если тебе выпало возглавлять группу — убедись перед выходом, что у всех заряжены телефоны. Если на месте компания разбредается, кто за ягодами, кто за кустик, обговори контрольную встречу — например, на полянке через час.

2 Не паникуй

Ты все-таки потерялся? С этого момента следуй главному правилу: оставайся спокоен. Если впадешь в панику, будешь суетиться и быстро лишишься сил. "Скажи себе "да, я заблудился, да, я в жопе". И выдохни, — успокаивает Михаил. — Был такой знаменитый путешественник Ален Бомбар. В своей книге он писал: "Жертвы кораблекрушений! Вас убило не море. Вас убила не погода. Вас убил страх".

Первым делом достань телефон и сделай звонок спасателям или членам своей группы. Экономь зарядку — включай телефон каждый час, чтобы связаться с поисковой группой, не чаще, и не трать заряд на посторонние звонки. "Заблудшие звонят родственникам, родственники перезванивают, бывает, даже из горадминистрации набирают, волнуются, — загибает пальцы Григорий, — все трясутся без толку, телефон садится, и связи с человеком больше нет. Молодцы, и что теперь?"

ИСТОРИЯ №1

Григорий Сергеев: "В прошлом году в Смоленской области в лесах потерялся мужик пожилой. Девять суток прошатался непонятно где. В деревне местный поп без остановки бил в колокола — верил, что мужик услышит и выползет. А тот действительно услышал и выполз".

3 Действуй

До тех пор, пока ты не получил четкого указания оставаться на месте (и пока есть силы), — двигайся. Куда? Твоя задача — найти тропинку или реку. Иди вдоль нее, и рано или поздно выйдешь на поселение. Не рвись сквозь чащу, можешь забрести в болото, или свалиться в овраг (сломать ногу), или угодить в заросли борщевика (получить ожоги). "И не веди себя как партизан, оставляй нам знаки, — наставляет Григорий, — собирай из веток указательные стрелки, строй горки из камней, оставляй обрывки яркой ткани на ветках". Устал — выберись на открытое место и устрой там костер. Не в чаще, от лесного пожара тебя уже никто не спасет. "Часто мы отыскиваем людей с помощью сирен, — рассказывает Ирина, — перемещаем их в разные точки леса, пока человек их не услышит, и выводим его на звук". Услышишь сирену — не спеши к ней кидаться со всех ног. Звучать она будет несколько часов с перерывами на несколько минут.

ИСТОРИЯ №2

Михаил Сафроненко: "Дело было в начале 90-х в Мариинской тайге, в Кемеровской области. Четверо суток искали бабульку лет 70. А бабулька живет в этих краях всю жизнь, занимается собирательством. Оказывается, она нашла реку и шла по ней вниз. Шла и шла, почти дошла до поселения следующего. Помню, первое, что она спросила, когда нас увидела: "Ребята, вы чего? У меня в порядке все".

4 Выживи

Важный вопрос: что тебе есть и пить, пока ты будешь блуждать среди деревьев? Запомни ответ: ничего. "Держись подальше от грибочков и ягодок. Хотя вот дождевые черви очень вкусные и богаты белком. Будешь?" — хмыкает Михаил. Спасательные операции чаще всего длятся сутки-двое, а за это время с голоду ты не помрешь. "Пить нельзя ниоткуда, — строго добавляет Григорий, — вот ты видишь кристально чистый родник. А он протек через поле, удобренное свежим навозом. Несколько глотков — и в лучшем случае у тебя дизентерия. В худшем — тиф".

Позаботься о ночлеге. Как начнет темнеть — походи кругом и вытопчи себе полянку, устрой теплоизоляционную подушку из листьев и веток и укройся листвой. Если нет костра, время от времени поднимайся и делай приседания, чтобы не окоченеть. Это будет тяжелая ночь, но если не будешь бороться, она станет твоей последней.

Обращай внимание на деревья вокруг. В центральной полосе России береза и сосна сообщат тебе, что ты недалеко от опушки. А если видишь дуб и липу — ты пришел в са-

ИСТОРИЯ №3

Григорий Сергеев: "В прошлом сезоне в Шатурском районе звонит мужик: потерялись с сыном в лесу. Скоро перезванивает: вышли. Оказалось, сын-школьник компас понимал и вывел их. Вообще, очень полезно уметь пользоваться компасом".

мую чащу (если видишь сплошные елки — это, увы, не говорит ни о чем). На шум отвечай шумом — так ты сможешь привлечь внимание людей и отпугнуть зверей. Отыщи себе какую-нибудь крепкую палку в 2/3 своего роста. Послужить она может как угодно — прощупаешь ей путь, если забредешь в болото, или отмахнешься, если повезет, от некрупного агрессивного зверя.

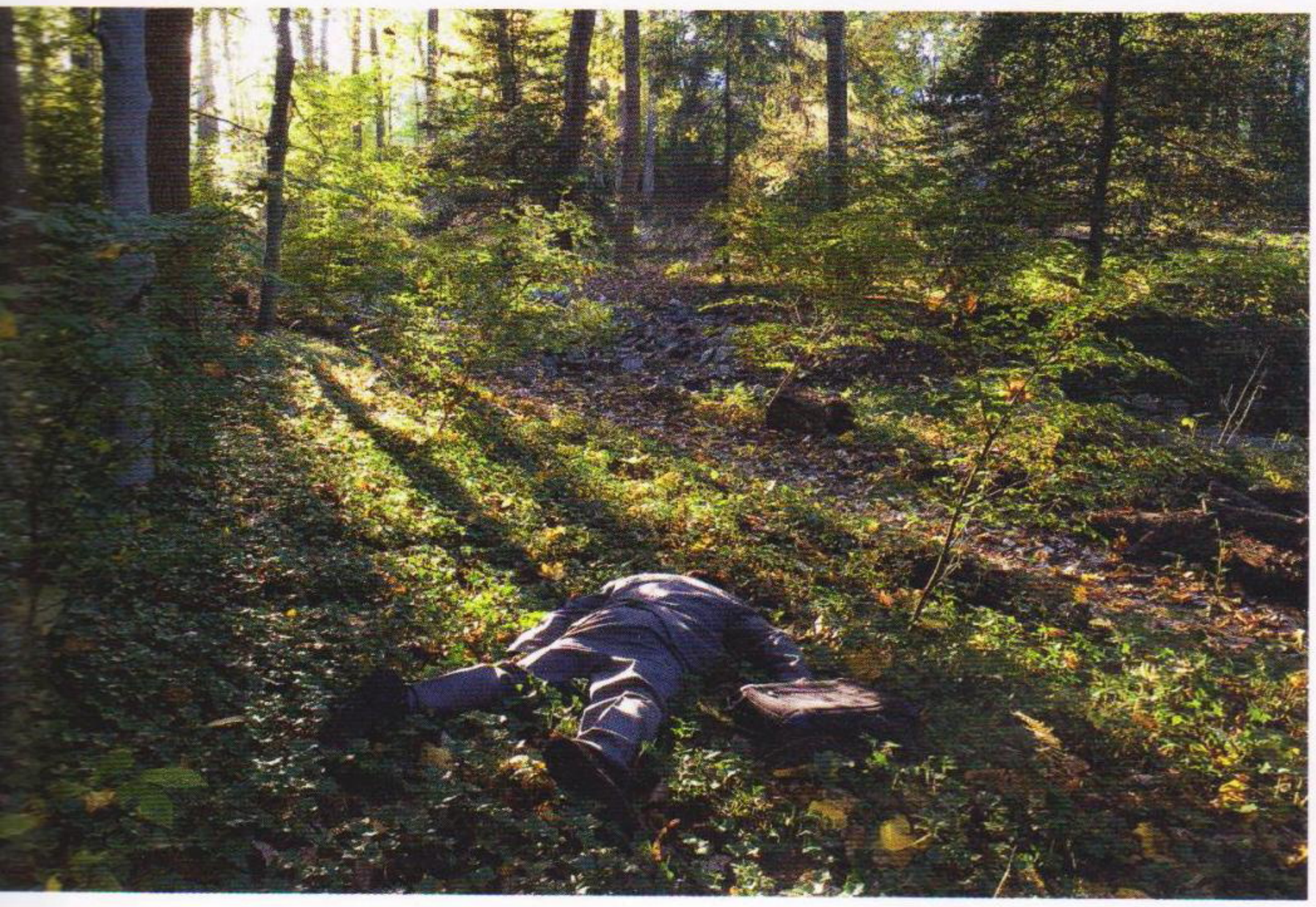
"Реагируй на любые звуки, свойственные цивилизации или деревне, — напоминает Григорий, — шум поезда, крик петуха, визг циркулярной пилы. И не надо выходить из леса, думать: "Ой, это не моя деревня", — и отправляться обратно. И такие умники находятся. Вышел из чащи, поцеловал землю, пошел к людям".

5 Отыщи

Статистически, чаще всего в лесах теряются дети и пожилые люди. Подумай над тем, чтобы приобрести непоседам и грибникам GPS-трекер. Похожая на наручные часы штуковина стоит 3–4 тысячи рублей (ищи в интернете), держит заряд трое суток и в случае чего убережет от беды, выдав спасателям свои точные координаты. "И купи родителям несколько дешевых телефонов, — советует Ирина, — часто бывает, что пенсионеры уходят в лес, а подаренный детьми телефон с собой не берут — дорогой, мол, потерять жалко".

ИСТОРИЯ №4

Григорий Сергеев: "Заблудилась пожилая пара. Сын пошел их искать с ружьем: мол, буду стрелять в воздух, услышите. Родителей-то он нашел, ну а потом они и вместе заблудились. Обустроили лагерь, сын каждый день ходил по округе в поисках выхода. Сутки на третьи мы его нашли. Пришли к ним в лагерь, а там разве что не сруб стоит. Шалаш, костер, даже удочку соорудили, чтобы рыбу ловить".



ИСТОРИЯ №5

Ирина Воробьева: "Как-то мужчину спасло яркое зеленое ведро. В прошлом году в Шатурском районе потерялся. Когда совсем устал, бросил ведро свое, добрел до болота и там упал. Мы ведро с вертолета заметили и от него пешую группу отправили кругом. Нашли бедолагу скоро, вытащили".

Если человек сумасбродно отправился в лес без каких-либо средств связи и вот уже несколько часов как должен был вернуться — звони спасателям. "В первые сутки шанс достать человека из леса живым куда выше, чем в последующие", — констатирует Ирина. Конечно, есть вероятность, что едва ты наберешь номер экстренной службы, как потеряшка выйдет из лесу сам. Но если ты не практикуешь ложные вызовы регулярно, опасаться претензий со стороны органов тебе нечего.

"Первым делом необходимо составить психологический портрет человека, — сообщает Григорий. — Что он будет делать? Выберет одно направление и будет идти? Сядет и будет ждать помощи? Начнет бегать кругами?" Также подумай, как далеко он мог уйти и зачем именно отправился в лес: те же лисички растут в одной его части, а подосиновики — в другой. Не беги в лес один, дождись спасателей. Лишние полчаса, что пройдут до их прибытия, погоды не сделают, зато и тебя искать в лесу не придется. "Первым делом поисковые отряды прочесывают просеки и тропинки, — рассказывает Михаил, — осматривают поляны. Человек инстинктивно старается выбраться туда, где меньше деревьев". Если только ты не ищешь маленького ребенка — напуганный, тот может спрятаться под деревом или в зарослях и даже не отзываться на окрики поисковой группы. ■

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

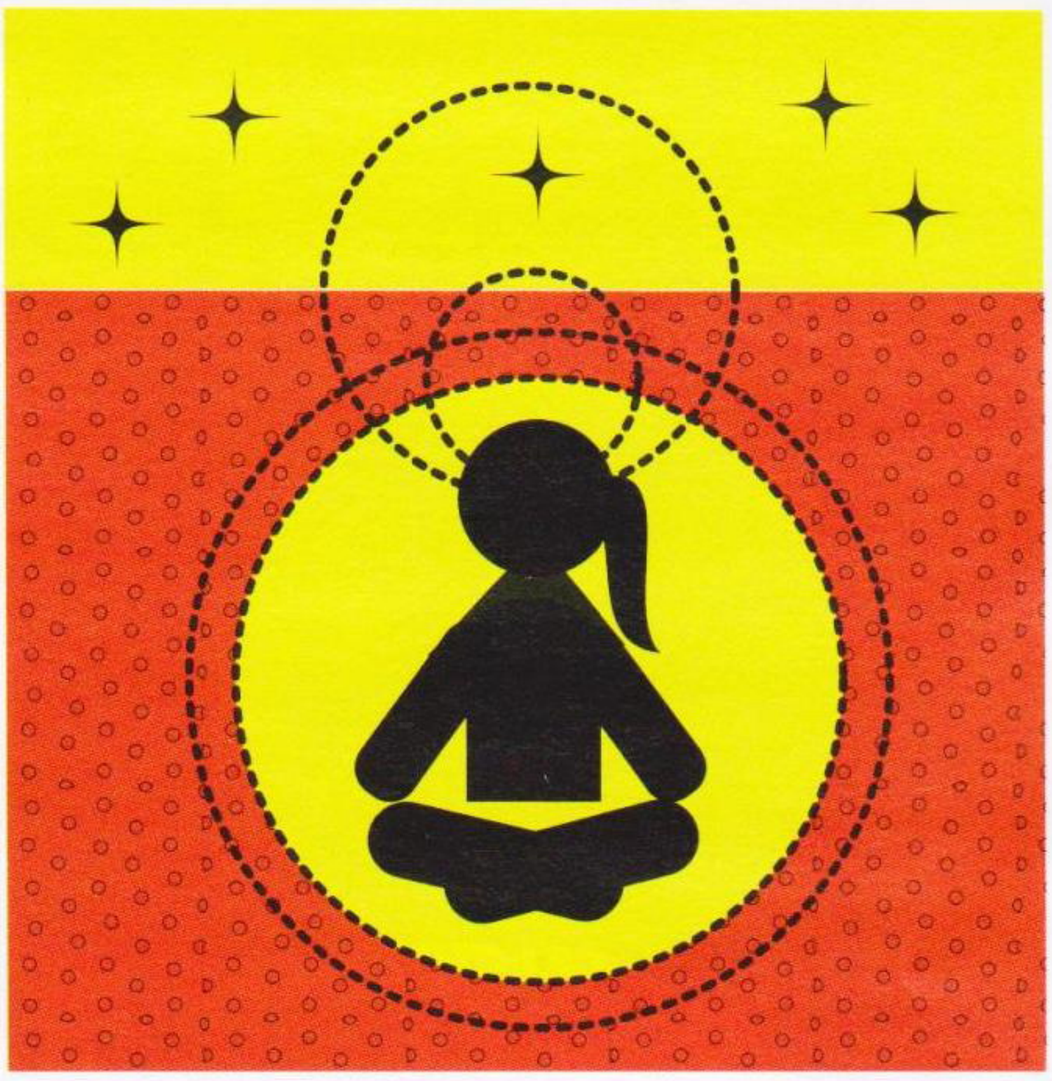
Для вызова с мобильного службы спасателей МЧС набери 112. Для того, чтобы дозвониться до поискового отряда "Лиза Алерт", из любого региона набирай 8 (800) 700-54-52. Все вызовы бесплатны.

Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

154

КМ ЗА 24 ЧАСА ПРЕОДОЛЕЛ АМЕРИКАНЕЦ ШЕЙН ПЕРРИН НА ДОСКЕ С ВЕСЛОМ, УСТАНОВИВ МИРОВОЙ РЕКОРД В САП-БОРДИНГЕ. ПРИГЛЯДИСЬ К ЭТОМУ ВИДУ СПОРТА НА СТР. 58



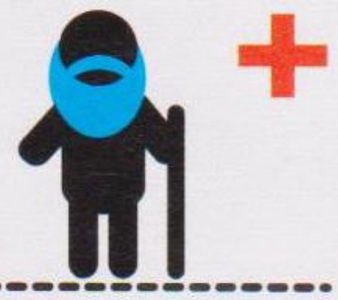
2½

IQ + ♥

ВО СТОЛЬКО РАЗ ЧАЩЕ ОБЫЧНОГО ИСПЫТЫВАЮТ ОРГАЗМ ЖЕНЩИНЫ С ВЫСОКИМ "ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ" (УМ + СПОСОБНОСТЬ ПОНИМАТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ). ДРУГИЕ ФАКТЫ ПРО ЖЕНЩИН И СЕКС – НА СТР. 62

СТАРЕНИЕ

ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ – УВЕРЕНЫ 1/3 РОССИЯН, ПО ДАННЫМ ВЦИОМ. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СТАРОСТИ – УЗНАЙ НА СТР. 66



3½

ГОДА УСЛОВНО ПОЛУЧИЛ ЯКУТСКИЙ РЫБАК АЛЕКСЕЙ ГОРУЛЕНКО, ПРОПАДАВШИЙ В ТАЙГЕ 4 МЕСЯЦА, – ОН СЪЕЛ СВОЕГО ТОВАРИЩА (ЯКОБЫ ДО ТОГО УМЕРШЕГО ОТ ХОЛОДА). ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ В ЛЕСУ БЕЗ ТОВАРИЩА, – УЗНАЕШЬ НА СТР. 72

3250

РУБЛЕЙ – ПОШЛИНА ЗА РЕГИСТРАЦИЮ ПАТЕНТА НА ИЗОБРЕТЕНИЕ И ВЫДАЧУ ОХРАННОГО ДОКУМЕНТА В РФ. КАК НА ПРОСТОЙ ИДЕЕ ЗАРАБОТАТЬ МИЛЛИОНЫ – ПОЧИТАЙ НА СТР. 70

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ПЛЕЧИ ВОТ ТАКОЙ ШИРИНЫ

СЫГРАВ ГЛАВНУЮ РОЛЬ В ФИЛЬМЕ "ГЕРАКЛ: НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ", КЕЛЛАН ЛАТС НАКОНЕЦ ПРОБИЛСЯ В РЯДЫ ГОЛЛИВУДСКИХ АКТЕРОВ КАТЕГОРИИ "А". НЕ МОЖЕМ НИЧЕГО ВНЯТНОГО СКАЗАТЬ ОБ АКТЕРСКОМ ТАЛАНТЕ КЕЛЛАНА, НО КОРПУС У НЕГО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО – КАК У АНТИЧНОГО ПОЛУБОГА. ДАВАЙ ПОСМОТРИМ, СМОЖЕШЬ ЛИ ТЫ СДЕЛАТЬ СЕБЕ ТАКОЙ ЖЕ.

ТЕКСТ: ДЭВИД НОРТОН, ФОТО: PATRIK GIARDINO

Эти 185 см чистого протеина, возможно, знакомы тебе по сериалу "Поколение убийц" (2008) — самому реалистичному из когда-либо снятых отчетов о вторжении натовцев в Ирак. Или, быть может, ты видел Келлана в фильме "Война богов: Бессмертные" (2011), хотя мог и не заметить этого: ведь там блистали Генри Кэвилл (еще не ставший Суперменом) и Микки Рурк (уже ставший по-настоящему страшным).

Что ж, зато ты наверняка видел рекламные ролики киносаги "Сумерки" (тебе их подружка показывала, помнишь?), в которой наш энергичный герой сыграл вампира из клана Калленов. "Сумерки" собрали в прокате по всему миру более $3 млрд; потребление крови подростков подтолкнуло карьеру 29-летнего актера, но он и сам не сидел сложа руки. "Какое-то время съемочная группа "Сумерек" жила очень скучно, — рассказывает Латс. — Нас заперли в один из этих роскошных жилых комплексов, где есть все, включая зимний сад, и можно годами не выходить за территорию. Фанатки и папарацци дежурили под окнами круглые сутки. Так что я спускался в зал и качал, качал, качал железо. Это было моим побегом". О, мы приветствуем такой подход!

С тех пор Келлан и сделал мышцы главным пунктом в своем резюме. Давай послушаем, как он готовился к роли Геракла, и, может быть, научимся у него паре приемчиков.

01

МЕНЬШЕ ВЕСА — БОЛЬШЕ МЫШЦ

Если переборщить с весами, наказание будет запоминающимся. Это известно каждому мужчине, который хотя бы раз в жизни лез по лестнице на четвереньках, потому что ноги его после тренировки не слушались. Латс набирал форму Геракла так: малая нагрузка, но много повторов. "Раньше я тягал по 55 кг на бицепс раза три и думал, что этого достаточно, — говорит он. — На следующий день спина болела ужасно". Дадим слово ученым. Исследование Университета Макмастера (Канада), показало: тренировка с весами на 30% от твоего одноповторного максимума дает больший прирост мышечной массы, чем использование веса в 90%. "Просто продолжай подход до тех пор, пока в мышцах не возникнет ощущение невероятной накачки и полной забитости, — советует Латс. — Ты сразу же почувствуешь себя крупнее, а на следующий день мышцы не будут так сильно болеть".

02

ПЕРЕЙДИ НА ПАЛЕОДИЕТУ

"На съемках "Войны богов" у каждого актера был персональный диетолог. Эти проходимцы бегали за нами с кастрюльками: а вот съешь сейчас восемь миндальных орешков, а через час — шпинатика". Все это так по-голливудски. Но, готовясь к "Гераклу", Латс принимал решения сам. И он выбрал упрощенную палеодиету (она же — "диета пещерного человека", подробнее см. на Mhealth.ru) — много белка и никаких зерновых, а то Зевс разгневается. Такой режим питания помогает стабилизировать уровень сахара в крови и снижать процент жира в теле, не превращая тебя при этом в раздражительную лос-анджелесскую принцессу. А в ресторанах Латс демонстративно игнорировал меню, чтобы не поддаться искушениям: "Просто спроси, могут ли они приготовить семгу с авокадо и салат по твоему рецепту. Это хлопотно, но это работает".

ТЕЛО ТИТАНА №1 ГРУДЬ

Латс прорабатывает каждую группу мышц тремя разными способами за сеанс, перемежая силовые подходы упражнениями с собственным весом. Это чертовски утомительно, но в награду ты получаешь мощный корпус. Выполняй части №1 и №2 этой тренировки в одну сессию, три раза в неделю, перемежая занятия днем отдыха.

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА ПОЛУ

3 подхода по 20 повторов

Ляг на пол и опусти гантели по сторонам от корпуса (**А**), плечи и локти прижаты к полу. Выжми гантели вверх, почти полностью выпрямив руки (**Б**). Повтори.

Между подходами за минуту успей отжаться 10 раз и немного полежать.

КАЛИФОРНИЙСКИЙ ЖИМ

3 подхода по 15 повторов

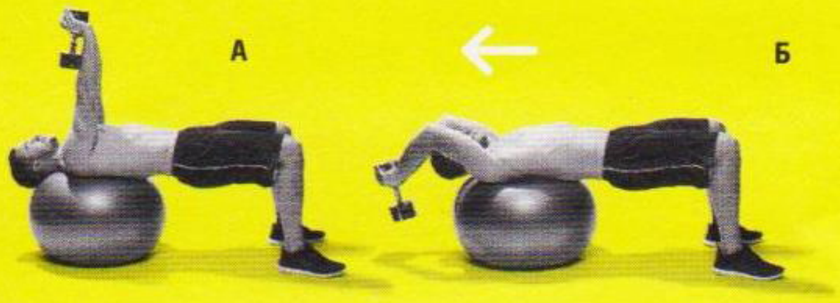
Нагрузи грудь и трицепсы. Возьми штангу узким хватом и подними ее над грудью. Согни руки в локтях и опусти штангу ко лбу (**А**). Сохраняя угол в локтях, смести штангу к груди (**Б**). Не останавливаясь, выжми штангу на прямые руки и повтори.

Между подходами сделай 10 отжиманий узкой постановкой рук, переведи дух.

ПУЛЛОВЕРЫ НА ФИТБОЛЕ

3 подхода по 20 повторов

Допнагрузка на кор: работа на нестабильной поверхности. Ляг спиной на фитбол и подними гантель над грудью (**А**). Теперь опусти гантель назад, растягивая широчайшие (**Б**). Вернись в исходное и повтори.



Между подходами сделай 10 отжиманий широким упором. Извини.

03

ПРОКАЧАЙ КУБИКИ ГЕРАКЛА

На съемочной площадке Латс не переживал за рельефные кубики на своем животе. Невзгод, которые испытывал полубог, продираясь сквозь ряды мифических противников, вполне хватало для поддержания формы. “Скакать на лошади, стоя в стременах, — это уже хорошая нагрузка на пресс, а еще надо угрожающе размахивать мечом, что укрепляет мышцы кора и рук”, — мечтательно улыбается Келлан. В твоем спортзале вряд ли есть кони, но суть ты понял: нереальные кубики вырабатываются, когда твое тело нестабильно. Делай планку с ногами в ремнях TRX (это и будет твоя “лошадь”), чтобы лишить опоры нижнюю часть тела. А также попробуй свинги с гирей (а это твой “меч”) вместо привычного жима гантелей. Костюм не обязателен, но он помогает. “Нарядиться супергероем и размахивать 4-килограммовым мечом? Да это просто класс!” Мы склонны согласиться с Келланом.

04

ТВОЙ СПОРТЗАЛ — ВЕЗДЕ

Вот новости для тебя: в “Неудержимых-3”, которые выходят на экраны как раз в этом августе, Келлан получил роль некоего Смайли. Вот новость для Келлана: старшие товарищи могут научить некоторым фитнес-штучкам даже его, патентованного Геракла. “Слай приходит на площадку со штангой. Когда объявляют перерыв в съемках, он тут же берется за железо. Вот почему у него такие огромные предплечья”. Латс посмотрел на Сталлоне и придумал кое-что свое: “Теперь я всегда ношу с собой амортизатор. Наступи на один конец ногой, а рукой делай подъем на бицепс: так можно тренироваться где угодно”. Эта резинка стоит рублей 700 — это почти бесплатный билет в элиту фитнеса!

05

НЕНАВИДИШЬ КАРДИО? НЕ ДЕЛАЙ!

"Я прошел тотальное сканирование тела, и оказалось, что у меня массивные кости, — говорит Латс. — Доктор спросил, нравится ли мне плавать, а я такой: "Да я просто обожаю!" А он в ответ: "Но тебя тянет на дно, так?" Если ты не чувствуешь себя в воде как рыба, не заставляй себя. И если твои кроссовки намотали меньше километров, чем паутины, значит бег — не для тебя. "Мне не нравится бегать, — говорит Латс. — Я сжигаю жир, перемежая подходы в качалке упражнениями с собственным весом". Выполняй отжимания или скручивания в паузах между подходами (см. описание тренировки Латса), чтобы сжечь побольше калорий. Может, это и не так весело, как 10-километровая пробежка в парке под дождем, зато за тобой не погонится собака. ■

ТЕЛО ТИТАНА №2 ПЛЕЧИ

Вторая часть тренировки посвящена работе плеч. Твои подуставшие руки переложат ответственность именно на те мышцы, которые мы хотим прокачать. И пусть шоу продолжается!

ЖИМ ШТАНГИ ОДНОЙ РУКОЙ

3 подхода по 15 повторов

Упри один конец штанги в угол, другой возьми за край и удерживай на уровне плеча. Немного согни ноги в коленях **(А)**, после чего выпрями их и выжми штангу вверх **(Б)**. Сделай все повторы одной рукой, переведи дыхание и смени руку. Сделай равное количество повторов для каждой руки во всех подходах.

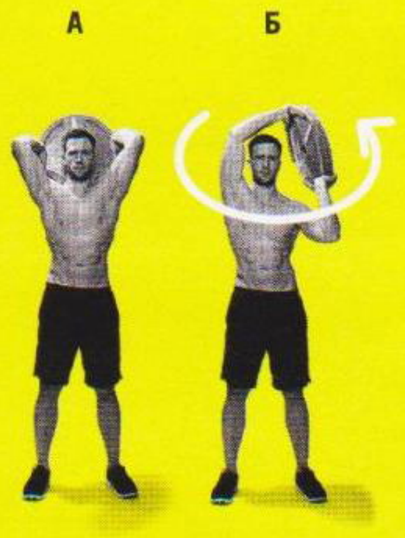
Между подходами за минуту успей сделать 20 скручиваний, а потом полежать.

НИМБ

3 подхода по 15 повторов

Это упражнение поможет тебе обрести поистине божественный торс. Удерживая диск в согнутых под прямым углом руках **(А)**, вращай его вокруг головы **(Б)**. После одного полного оборота делай другой полный в обратную сторону.

Между подходами сделай 20 скручиваний с поднятыми ногами.

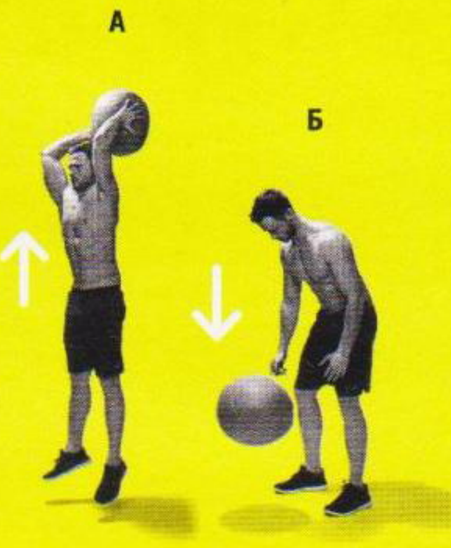


БРОСОК МЕДБОЛА

3 подхода по 10 повторов

Последний самоотверженный рывок. Подпрыгни **(А)** и швырни медбол на пол **(Б)**. Делай все повторы без перерывов и остановок.

Между подходами: передняя планка 30 секунд, отдых 30 секунд.



ЕСТЬ ЛИ СЕКС ПОСЛЕ БРАКА?

ДАЖЕ ЕСЛИ У ТЕБЯ БУДЕТ СУПРУГА С УПРУГОЙ, ЭТО ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО В БРАКЕ ТВОЙ СЕКС СТАНЕТ ВОПЛОЩЕНИЕМ МЕЧТАНИЙ. МЫ ПРОВЕЛИ ОПРОС, ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ, КАК ВЫГЛЯДИТ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ МУЖЧИНЫ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ОН НАДЕНЕТ НА БЕЗЫМЯННЫЙ ПАЛЕЦ КОЛЬЦО. ХОЛОСТЯКАМ НА ЗАМЕТКУ, ЖЕНАТЫМ ДЛЯ СРАВНЕНИЯ.

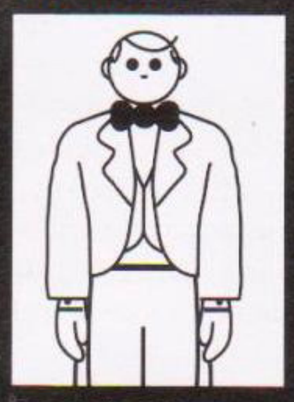
ТЕКСТ: ГЕННАДИЙ ФОМИН

В теории, женатый мужчина — счастливейший из самцов: пока его холостой собрат рыщет по ночам в поисках подруги, обладатель обручального кольца может быть уверен, что его-то уж точно дома ждет женщина. Ему спокойно на душе и радостно на сердце от этой уверенности и предвкушения встречи.

"После свадьбы твоя половая жизнь изменяется к лучшему — ты получаешь регулярный, а если повезет, то более разнообразный и точнее подходящий тебе секс", — соглашается психолог и психотерапевт Пол Хокмейер. Мы расплываемся в довольной ухмылке, а доктор продолжает: "К тому же здоровый секс в начале брака помогает создать тесную связь, которая особенно пригодится потом, когда секса у вас будет все меньше".

Что? Постойте, как меньше? Если секс — одна из основ здорового брака, почему мужчина, каждую ночь спящий бок о бок с женой, будет довольствоваться все меньшим количеством этого эликсира вечной супружеской жизни? Чтобы точнее узнать, что происходит по ту сторону брака, мы попросили 1200 женатых мужчин честно ответить на ряд вопросов о сексе. И вот что мы получили.

СРЕДНИЙ ЖЕНАТЫЙ МУЖЧИНА



ВОЗРАСТ: 38 ЛЕТ
СРОК В БРАКЕ: <5 ЛЕТ
ВТОРОЙ БРАК: 17%
ЕСТЬ ДЕТИ: 74%

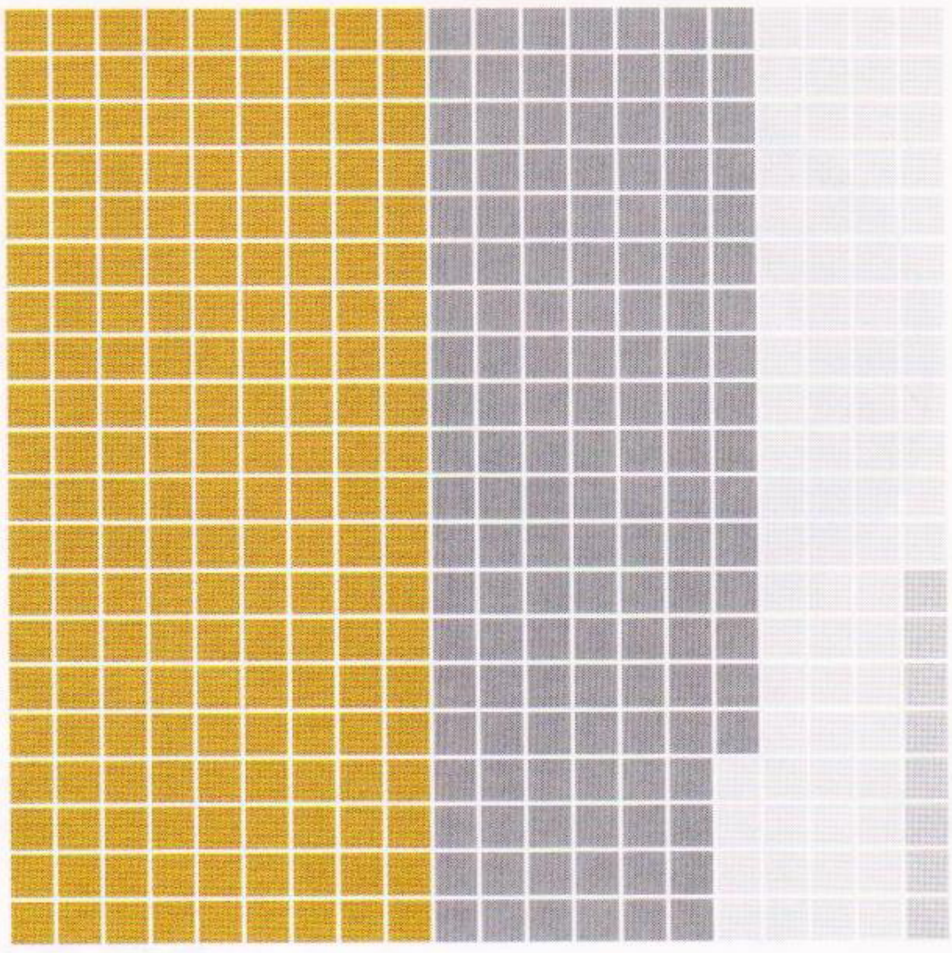
СЧАСТЬЕ И БРАК

62%
мужчин взяли в жены “ту самую единственную”

28
процентов уже сомневаются в своем выборе

1/7
отцов никогда больше не сходят на свидание. Даже с собственной женой

СКОЛЬКО СЕКСА У ЖЕНАТЫХ МУЖЧИН В СРЕДНЕМ В НЕДЕЛЮ



45% 0-1 РАЗ
34% 1-2 РАЗА
19% 3-5 РАЗ
2% КАЖДУЮ НОЧЬ

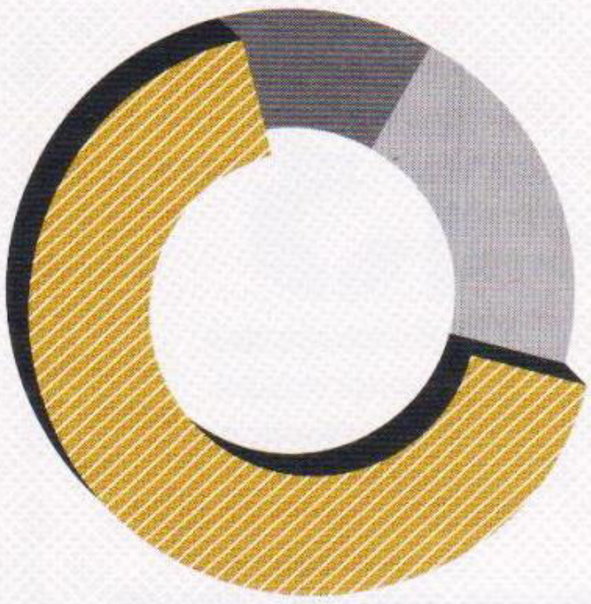
СРАВНИВАЯ ЖЕНУ

1/4
мужей думают, что вступили в мезальянс с женщиной “из другого круга”

13%
женатых парней признают, что расстраиваются, когда холостой приятель знакомит их со своей новой подружкой

68%
находят своих жен “самыми сексапильными женщинами в округе”

БЫЛО ЛИ СТРАШНО ОГРАНИЧИТЬ СВОЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ ОДНОЙ ЖЕНЩИНОЙ?



68% НЕ, Я ЛУЧШЕ ПОЙДУ ДОМОЙ К ЖЕНЕ, ЧЕМ БУДУ РЫСКАТЬ В ПОИСКАХ СВИДАНИЙ НЕИЗВЕСТНО С КЕМ

20% КОНЕЧНО СТРАШНО, НО ОНО ТОГО СТОИТ

12% МНЕ И БЫЛО, И СЕЙЧАС СТРАШНО ПРЕДСТАВИТЬ ТАКОЕ

ТЕЛО ПОСЛЕ БРАКА

57
процентов женатых мужчин прибавили в весе с момента своей свадьбы

64%
говорят, что и их жены тоже

76%
считают, что их жены все так же сексуальны, как и раньше

ВЕРНОЙ ДОРОГОЙ ИДИТЕ

Если полуголые девушки на летних улицах неуклонно провоцируют тебя на мысли о сексе на стороне, мы с тобой. В том смысле, что поможем тебе хорошенько обдумать этот шаг.

ПРОВЕРКИ НА ПОРОКАХ

Секс с этой улыбчивой коллегой в легкомысленных чулках может быть прекрасен, но, скорее всего, таким он будет только в твоих фантазиях. Абсолютно нормально фантазировать о сексе с красивой женщиной, но имей в виду, что на деле все эти интрижки — довольно хлопотное дело с кучей дурацкого вранья, накладок и мук совести. Стоит ли это 15-минутного удовольствия?

ВИРТУАЛЬНАЯ ЖЕНА

Желание обуяло тебя вдали от супруги? Попробуй, прежде чем брать телефон у симпатичной незнакомки, совершить со своего телефона (планшета или ноутбука) видеозвонок жене. Небольшой флирт на расстоянии освежает отношения. Не работает Skype или Facetime? Приложения WhatsApp и Snapchat позволяют разбавлять переписку видео-, фото- и аудиофайлами. Раз уж тебе не терпится кого-нибудь соблазнить, попробуй провернуть это со своей женой — на расстоянии и с помощью одного телефона это будет неплохой проверкой для твоих донжуанских навыков.

ТЕМНАЯ СТОРОНА

В измене мы ищем то, чего не получаем в браке, но иногда это не новая женщина, а просто немного другой секс. “Если ты весь день действуешь по правилам, к вечеру ты вполне можешь захотеть выйти за рамки, — говорит психолог Бранди Энглер. — Женщинам тоже часто хочется выпустить наружу свою озорную сторону. Расскажи жене о своем настрое, и, возможно, она поддержит тебя в желании отклониться от обычной программы”.

Подробности о плюсах и минусах измен ищи на сайте Mhealth.ru по запросу “Вот левый поворот: правда и мифы об изменах”

СЕКСУАЛЬНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

62%
пар не используют в сексе товары из секс-шопа

83%
мужей ничего не имеют против использования секс-игрушек

77
процентов хотят в этом году иметь больше секса, чем в прошлом

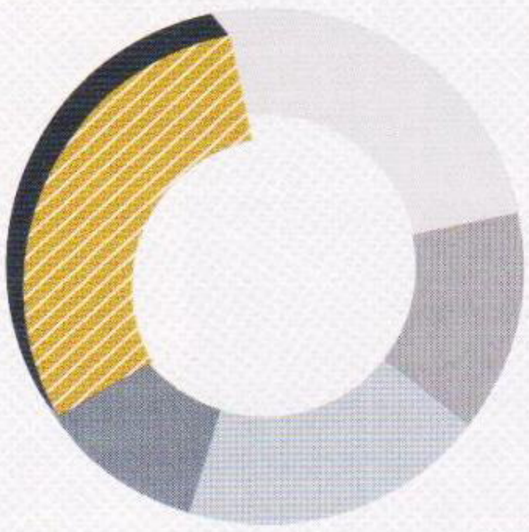
ТОП-3 РОССИЙСКИХ ЗВЕЗД, С КОТОРЫМИ ЖЕНАТИК ПОШЕЛ БЫ НА СВИДАНИЕ*

1. ВЕРА БРЕЖНЕВА

2. САТИ КАЗАНОВА

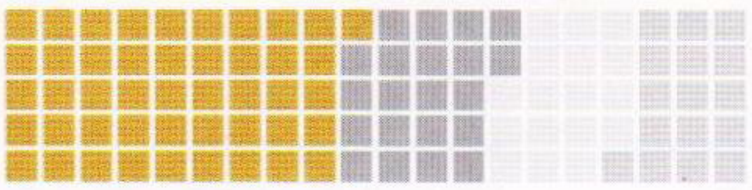
3. ЛИЗА БОЯРСКАЯ

КАК ЧАСТО ЖЕНАТЫЕ МУЖЧИНЫ МАСТУРБИРУЮТ



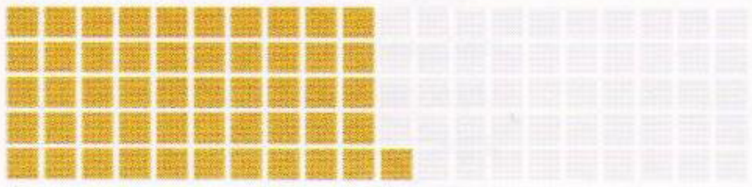
- 12% РАЗ В ДЕНЬ ИЛИ ЧАЩЕ
- 30% 1–2 РАЗА В НЕДЕЛЮ
- 25% 3–4 РАЗА В НЕДЕЛЮ
- 14% НЕСКОЛЬКО РАЗ В МЕСЯЦ
- 19% РАЗ В МЕСЯЦ ИЛИ РЕЖЕ

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ФАНТАЗИИ ЖЕНАТЫХ МУЖЧИН



- 46% НЕЗНАКОМКА
- 21% ЗВЕЗДА
- 17% КОЛЛЕГА
- 16% ЖЕНА ДРУГА

Самая желанная иностранная звезда*
МОНИКА БЕЛУЧЧИ



51% МУЖЧИН ИЗМЕНИЛИ БЫ ЖЕНАМ СО ЗВЕЗДОЙ, ЕСЛИ БЫ БЫЛИ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЭТО ОСТАНЕТСЯ ТАЙНОЙ

ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ МУЖЧИНЫ НЕ ПОЛУЧАЮТ СТОЛЬКО СЕКСА, СКОЛЬКО ХОТЯТ

40
процентов говорят, что их жены все время “слишком уставшие”

36%
винят в этом их плотный график

18%
считают, что причина усталости жен — дети

ОДИНОКАЯ ЖИЗНЬ

21%
женатых мужчин завидуют сексуальной жизни своих холостых друзей

53%
рады тому, что “вышли из игры”

13
процентов говорят, что в холостяцкой жизни нет ничего веселого

ДАЙ ВОЛЮ СВОИМ ФАНТАЗИЯМ

Давай, расскажи ей, чего тебе хочется и почему тебе хочется именно так.

ЭТО ФОРМИРУЕТ ДОВЕРИЕ

Рассказывая ей детали своих сексуальных желаний, ты подталкиваешь и ее к такой же откровенности. Доверяя друг другу секреты, люди становятся ближе. Кроме того, каждому из вас элементарно полезно знать, что нравится другому в постели.

ЭТО ДАЕТ БОЛЬШЕ СЕКСА

“Фантазии заставляют желание весь день кипеть на медленном огне, чтобы к вечеру выплеснуться в настоящую страсть”, — говорит психолог и писатель Бари МакКарти.

ОНА ЗАХОЧЕТ ТЕБЯ С НОВОЙ СИЛОЙ

“Нас всегда влечет загадка, и секс не исключение. Узнав о тебе что-то неизвестное, она почувствует к тебе новый интерес”. Дай ей повод понять, что она тебя еще не до конца разгадала.

БОЛЬШЕ НЕОЖИДАННОГО СЕКСА

То, что было страстью, стало супружеским долгом и рутиной? Мы подольем масла в ваш огонь.

Самое главное — сменить обстановку. Встретьтесь не дома, а, например, в баре или ночном клубе. Попробуйте вести себя так, будто вы только что познакомились. Когда прелюдия из раза в раз происходит по одному и тому же шаблону, ее либидо может перестать реагировать на твои приемы. Да и тебе тоже каждую ночь играть один и тот же спектакль может надоесть. Хочешь еще идей для розжига страсти? Ищи советы на нашем сайте в статье на эту тему по запросу “Как сохранять романтику в отношениях 365 дней в году”.

* По данным опроса, проведенного порталом Superjob.ru для Men's Health

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, RIAN, TASS-PHOTO

ПОРНО-ПРИВЫЧКИ

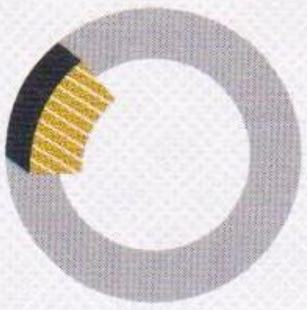
45%
женатых мужчин смотрят порно вместе с женами

40%
считают, что жене не понравится подобное кино

15
процентов еще не думали о совместном просмотре порно, но говорят, что теперь рассмотрят эту возможность

ТЯГА К ПРИКЛЮЧЕНИЯМ

70%
мужей хотят иметь больше приключений в сексе



14%
женатых мужчин обдумывали варианты открытого брака

ХОЛОСТЯК ПРОТИВ ЖЕНАТОГО

58
процентов мужчин помнят, что секс был приятнее, когда они были холостыми

40%
женатиков уверены: у их холостых друзей и сейчас сексуальная жизнь лучше

ИЗМЕНЫ

1/5
женатых мужчин уже обвиняли жену в неверности

26%
женатых мужчин признали, что изменяли женам

29%
из этих парней попались

ДЕЛАЙ ТАК

Эти три позы прописывает всем и каждому секс-тренер Дебби Хербеник:

НА ЖИВОТАХ

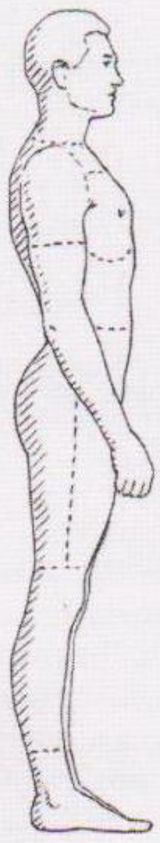
Почему работает "Ты можешь целовать ее шею и шептать ей что-то на ухо", – шепчет Хербеник и не забывает напомнить, что такое проникновение исключительно точно направлено на ее точку G.
Техника Пусть она ляжет на живот, подложив подушку под бедра так, чтобы таз был направлен вверх – туда, где расположился ты, готовый принять большую часть своего веса на руки, чтобы не раздавить подругу горой мышц.

КРЕПКИЕ ПЛЕЧИ

Почему работает "Мужчины любят эту позу за отличный вид на... Ну, в общем, за отличный вид", – сказала Хербеник и даже покраснела немного.
Техника Все как в том анекдоте: "В общем, кладешь ты ее ноги себе на плечи..."

ЧЕЛОВЕК-ПАУК

Почему работает "Она получит максимум контроля над вашими движениями и сможет сама регулировать глубину и интенсивность проникновения".
Техника Сядь с расставленными и согнутыми в коленях ногами, и пусть она сядет так же, перекинув свои ноги через твой таз (колени примерно на уровне твоей груди). Откинься назад и обопрись на руки.



ЕСТЬ ЕЩЁ ПОТРОХ

ОГЛЯНИСЬ ПО СТОРОНАМ В МЯСНОЙ ЛАВКЕ — ЗДЕСЬ ЕСТЬ НЕ ТОЛЬКО СТЕЙКИ И ВЫРЕЗКА. СЕРДЦЕ, ПЕЧЕНЬ, ПОЧКИ, ХВОСТЫ... ЭТИ НЕДОРОГИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ НЕСЛОЖНО ПРИГОТОВИТЬ, ПЛЮС ОНИ СПОСОБНЫ ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК ТВОЕ СОБСТВЕННОЕ НУТРО.

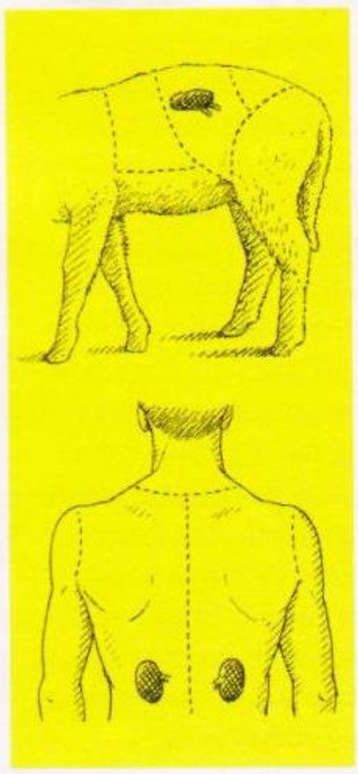
ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ПОПОВ-ФИТЕНГОФ

ФОТО: ROMAS FOORD, ИЛЛЮСТРАЦИИ: NICK HARDCASTLE

ПОЧКИ СТИМУЛИРУЮТ ВЫРАБОТКУ СЛИЗИ – ПРОДУКТА СЕКРЕЦИИ ЭПИТЕЛИЯ, КОТОРЫЙ ВЫМЫВАЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА БАКТЕРИИ И ЗАЩИЩАЕТ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ

ТАБАСКО ОБЛАДАЕТ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ И, КАК И ПОЧКИ, ОЧИЩАЕТ ТВОЙ ОРГАНИЗМ ИЗНУТРИ

ПОЧКИ НА ТВОЕЙ ТАРЕЛКЕ ПОМОГАЮТ ПОЧКАМ В ТВОЕМ ТЕЛЕ ВЫВОДИТЬ ТОКСИНЫ ИЗ КРОВИ ЕЩЕ И БЛАГОДАРЯ ОБИЛИЮ ВИТАМИНА А



Почки для чистой крови

Почки в твоем организме выполняют важную работу — не щадя себя, очищают кровь от токсинов. Помоги им выполнять важную миссию: съешь чужие почки, к примеру бараньи. Во-первых, это богатый источник постного белка и селена, а селен прекрасно справляется с очисткой организма от токсинов. Кроме того, как и большинство субпродуктов, почки богаты железом — а оно необходимо для выработки красных кровяных телец и нормальной циркуляции кислорода по твоему телу. Самое время вдарить по почкам!

ПРЯНЫЕ ПОЧКИ

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- 2 бараньи почки (удали жилистую сердцевину)
- 100 г муки
- 1 ч. л. горчичного порошка
- Щепотка паприки
- 2 ломтя хлеба
- 1 ст. л. сливочного масла
- Соль по вкусу

ДЛЯ СОУСА:

- ½ стакана хереса (обычного, то есть сладкого)
- 1 ч. л. вустерского соуса
- Капля табаско

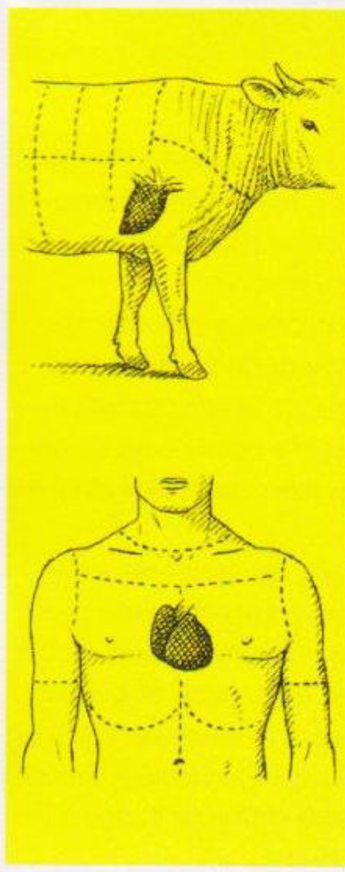
ПРИГОТОВЬ:

1. Начнем с пряной смеси: перемешай муку, горчичный порошок, паприку и соль. Обваляй в этой смеси почки.
2. Растопи на сковороде масло и обжарь почки по 3 мин. с каждой стороны, до образования корочки. Из хлеба сделай тосты, порежь почки и выложи субпродукт на тосты.
3. Сковородка, где жарились почки, все так же на огне. Вылей в нее херес, поскреби сковороду, чтобы приставшие шкварки соединились с хересом. Добавь вустерский соус и табаско, перемешай. Полей этим варевом тосты. Вот тебе отличный завтрак.

ПОДКРЕПИВШИСЬ СЕРДЦЕМ, ТЫ ПОДСТЕГНЕШЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ НА ВЫРАБОТКУ НИАЦИНА, КОТОРЫЙ РАСШИРЯЕТ АРТЕРИИ, УЛУЧШАЯ КРОВОТОК

С ЭТИМ БУРГЕРОМ ТЫ СЪЕДАЕШЬ 60% ОТ ДНЕВНОЙ ДОЗЫ ХОЛЕСТЕРИНА. НЕ СТРАШНО, ЕСЛИ СЕГОДНЯ К БУРГЕРУ ПРИСОЕДИНИТСЯ ЕЩЕ И СОСИСКА В ТЕСТЕ. НО НЕ БОЛЬШЕ!

ПОСЛЕ ВЕКА СПЛОШНОЙ ДЕЗИНФОРМАЦИИ, ИССЛЕДОВАТЕЛИ НАКОНЕЦ ПРИЗНАЛИ, ЧТО НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ НЕ РАЗРУШАЮТ, А ЗАЩИЩАЮТ ТВОЕ СЕРДЦЕ



Отпетый сердцеед

Оставляешь за собой шлейф из разбитых сердец? Будь добр донести хотя бы одно до кухни в целости: оно полезно для здоровья твоего собственного мотора. Говяжье сердце буквально набито полезными веществами, такими как магний и таурин. Полезно запомнить: человек, который получает магния в достатке, на 22% меньше рискует получить болезнь сердечно-сосудистой системы, чем ты — преданный пожиратель джанкфуда. А таурин стабилизирует артериальное давление. Мы нашли способ упаковать всю эту пользу в бургер. Хватайся за говяжье сердце, чтобы потом не хвататься за свое.

БУРГЕР ИЗ СЕРДЦА

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г фарша из говяжьего сердца
- 100 г говяжьего фарша
- 1 ч. л. смальца (или любого животного жира)
- 2 ст. л. сметаны
- 2 булочки для гамбургеров
- Соль и перец по вкусу

ДЛЯ СОУСА:

- Большая щепотка сушеного орегано
- Пригоршня каперсов
- 1 ст. л. оливкового масла
- Щепотка хлопьев чили
- Горсть нарубленной свежей петрушки

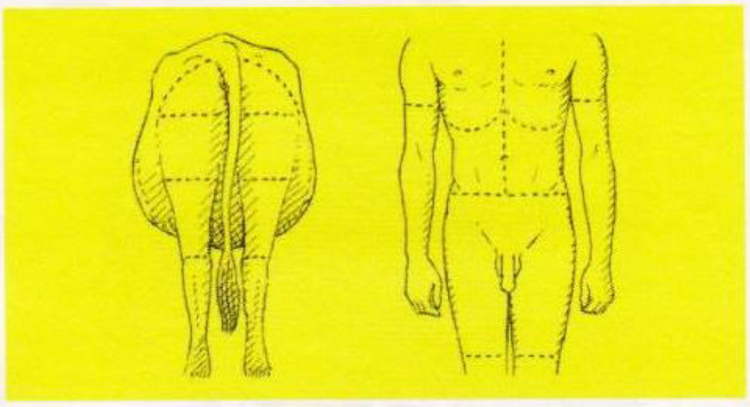
ПРИГОТОВЬ:

1. Перемешай оба вида фарша с жиром. Если выходит суховато — сбрызни оливковым маслом. Посоли-поперчи, сформируй 2 плоские круглые котлетки.
2. Разогрей сковородку, плесни в нее оливкового масла, выложи котлетины и обжаривай их по 3 мин. с каждой стороны.
3. Пока котлеты жарятся, приготовь соус. Забрось все составляющие в блендер и дави на кнопку, пока смесь не станет плотной и тягучей. Не забудь про булочки — разрежь их пополам, подрумянь на сухой сковороде с обеих сторон. Уложи на булочки по котлете, полей соусом, плюхни сверху сметаны. Радующий сердце обед готов.

БЫЧЬИ ХВОСТЫ СОДЕРЖАТ СТОЛЬКО ЖЕ ПОВЫШАЮЩЕГО НАСТРОЕНИЯ ТРИПТОФАНА, ЧТО И ИНДЕЙКА. ИДЕАЛЬНО, ЧТОБЫ ЗАДАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ТОН РОМАНТИЧЕСКОМУ ВЕЧЕРУ

ЛУК ПОЛОН СОЛЕЙ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ, УЛУЧШАЮЩЕЙ КРОВОТОК, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ТВОЕГО СЕКСУАЛЬНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

ЧЕСНОК ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА В ТВОЕМ ОРГАНИЗМЕ. ТОЛЬКО ЗАПАСИСЬ ОСВЕЖИТЕЛЕМ ДЫХАНИЯ



Хвастовство с хвостом

От бычьего хвоста больше толка, чем можно предположить, глядя на него. Этот мясистый субпродукт способен добавить огонька в твою сексуальную жизнь. Нет, не шлепай им подругу, лучше приготовь: в хвосте полно витамина B_{12}, который значительно улучшает циркуляцию крови (надеюсь, ты понимаешь, о чем мы). Кроме того, он содержит дневную дозу цинка, играющего одну из ведущих ролей в мужском сексуальном здоровье. Тушеный бычий хвост такой же сочный, как и более привычные тебе куски говядины, но содержит вполовину меньше жира. Вот превосходный рецепт на тот случай, если ты собрался кого-то впечатлить этой ночью.

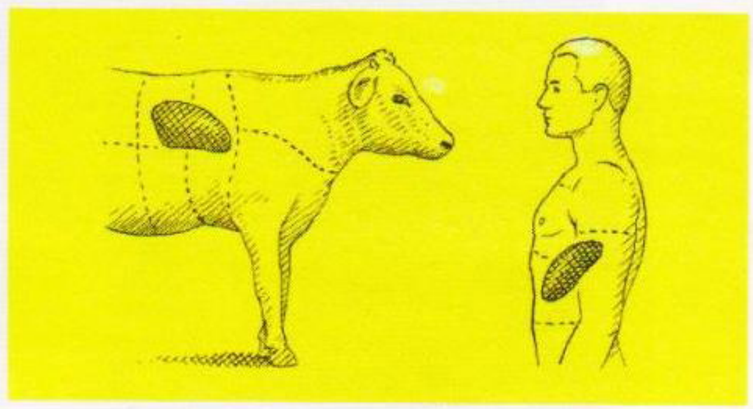
ПОХЛЕБКА ИЗ БЫЧЬЕГО ХВОСТА

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- 2 бычьих хвоста (попроси мясника зачистить и порубить на куски)
- 50 г смальца или любого другого животного жира
- 2 луковицы, поруби
- 4 морковки, поруби
- 2 стебля лука-порея, поруби
- 1 банка рубленых консервированных томатов
- 1 зубчик чеснока, раздави
- 250 мл красного вина
- 1 л мясного бульона (разведи кубик, если нет под рукой натурального)
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЬ:

1. В большой сковородке растопи смалец и обжарь в нем хвосты до золотистого цвета. Вынь, обсуши и отложи. В той же сковороде обжарь лук, морковь и порей. Добавь томаты и чеснок и туши 3 минуты.
2. Закинь хвосты в глубокую кастрюлю с толстыми стенками и отправь туда же овощи из сковороды. А в сковороду плесни вина и томи на среднем огне, пока оно не станет похожим на сироп, затем залей бульоном, перемешай, посоли. Вылей всю жидкость из сковородки в кастрюлю с хвостами и туши все варево примерно полтора часа.
3. Теперь вылови из кастрюли хвосты и отложи, а жидкость перелей обратно в сковороду и томи на слабом огне, пока она не превратится в густой соус (не меньше получаса). Подавай хвосты с овощами и соусом, при приглушенном свете и с открытой бутылкой лучшего красного из твоих запасов.



Детокс с печенью

Попросил на день рождения новую печень? Пока ждешь ответа, можешь подрихтовать старую. Хорошая новость: для этого не нужно давиться капустой или надуваться коктейлями из ростков пшеницы. Приготовь телячью печень, она просто кладезь полезных веществ. Одного витамина С в ней больше, чем, скажем, в яблоке. Витамин С играет главную роль в глутатионовой конъюгации (да, мы смогли написать это без ошибки), одном из ключевых процессов, избавляющих твою печень от токсинов. Кроме того, в печени больше витамина B_{12}, чем в приличном стейке. Этот витамин восстановит энергию, потраченную тобой на танцы на столах во время последнего застолья.

ПЕЧЕНЬ В ХЕРЕСЕ

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

1 телячья печень, тонко нарежь
1 ч. л. растительного масла

ДЛЯ ПОДЛИВЫ:

1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. зернистой горчицы
1 ст. л. вустерского соуса
Глоток сухого хереса
6 филе анчоусов
500 мл куриного бульона (можешь заменить на кубик)
Соль по вкусу

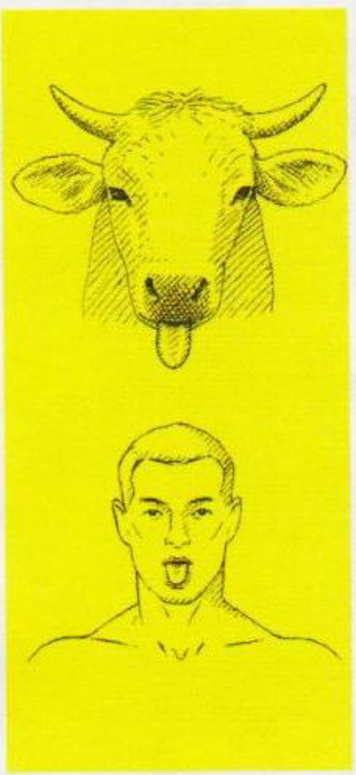
ПРИГОТОВЬ:

1. Закинь все ингредиенты для подливы, кроме бульона, в блендер и мешай до однородности. В сотейнике на среднем огне выпари бульон, чтобы от него осталась половина, — он чуть загустеет и станет отличной основой для соуса.
2. На сковороде подрумянивай ломтики печени по 2 мин. с каждой стороны, пока она не станет равномерного цвета. Сейчас она достигла готовности medium-rare (коричневая снаружи, красная внутри). Сними с плиты, переложи в другую емкость и накрой, чтобы не остывала.
3. В ту же сковородку вывали смесь для подливы и залей бульоном, посоли, как следует перемешай. Готовь на слабом огне, пока смесь не загустеет, иногда помешивая. Залей получившимся соусом печень и ешь ее вместе с картофельным пюре и мыслями о том, как очищается сейчас твой организм.

БИТКОМ НАБИТАЯ ЦИНКОМ, ПОРЦИЯ ТЕЛЯЧЬЕЙ ПЕЧЕНКИ ПРИВЕДЕТ В ПОРЯДОК ТВОЮ СОБСТВЕННУЮ — ДАЖЕ ПОСЛЕ ПРИЛОЖЕННЫХ ТОБОЙ ТИТАНИЧЕСКИХ УСИЛИЙ ПО ЕЕ РАЗРУШЕНИЮ

ПЕЧЕНКА БОГАТА ВИТАМИНОМ А, СПОСОБНЫМ ПОНИЖАТЬ КОЛИЧЕСТВО СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ, ПРИВОДЯЩИХ К ДИСФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ

ЭТО БЛЮДО ПРЯМО СОЧИТСЯ МАГНИЕМ И ВИТАМИНОМ С, СРАЖАЮЩИМИСЯ С МИГРЕНЬЮ. ЧИСТАЯ ТАРЕЛКА — СВЕТЛАЯ ГОЛОВА



С языком к иммунитету

Ты, должно быть, слышал, что чужой язык, побывав в твоем рту, оставит после себя кучу бактерий. Но не в том случае, если он принадлежал корове. Скорее, наоборот: говяжий язык — номер один в деле защиты твоего организма от вирусов. Все дело в цинке, который расправляется с симптомами простуды и гриппа буквально за пару дней. А еще в языке вчетверо больше железа, чем в любом другом, даже самом лучшем куске говядины.

ОТВАРНОЙ ЯЗЫК

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 коровий язык
- 2 стебля сельдерея, поруби
- 2 моркови, поруби
- 2 луковицы, поруби
- 1 звездочка аниса
- 1 лавровый лист
- Соль по вкусу

ДЛЯ САЛАТА:

- 3 ст. л. нарубленной петрушки
- 1 ст. л. каперсов
- 2 луковицы-шалот, нарежь кружочками
- 1 ч. л. оливкового масла
- Сок 1 лимона

ПРИГОТОВЬ:

1. Закинь все, кроме ингредиентов для салата, в кастрюлю, залей водой (на 3 пальца выше всего содержимого кастрюли) и вари под крышкой на малом огне 3 часа. Посоли за пять минут до конца.
2. Теперь тебе придется освоить один из фокусов мясника — вылови язык из кастрюли, остуди и сними с него кожу (делай неглубокие надрезы, поддевай шкурку ножом и стаскивай лоскутами). Замешай салат.
3. Нарежь язык тонкими ломтиками, подавай с салатом, горчицей и хлебом. Для вирусов в твоем организме настали трудные времена. ■

В 100 ГРАММАХ ЯЗЫКА — 16 Г БЕЛКА, УКРЕПЛЯЮЩЕГО И ТВОИ МЫШЦЫ, И ТВОЙ ИММУНИТЕТ

ЛУК ОБЛАДАЕТ АНТИМИКРОБНЫМИ И АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ И ОХРАНЯЕТ ТВОЙ РОТ, ГЛОТКУ И ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ОТ БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ ЗАХВАТЧИКОВ

СЕЛЬДЕРЕЙ ЗАЩИЩАЕТ ТВОЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ БЛАГОДАРЯ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ СВОЙСТВАМ СОДЕРЖАЩИХСЯ В НЕМ ФЕНОЛОКИСЛОТ

СЕРЖАНТ КЕВИН БРИГГС — СТРАЖ ЗОЛОТЫХ ВОРОТ В САН-ФРАНЦИСКО, ОДНОГО ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ СРЕДИ САМОУБИЙЦ МОСТОВ В МИРЕ. КЕВИН ЗНАЕТ, КАК УГОВОРИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТОЙТИ ОТ КРАЯ.

ТЕКСТ: ОЛИВЕР БРАУДИ
ФОТО: ТОД ХИЛДО

СОБЛЮДАЕТ МОСТ

Суббота

13:06 Эта история для офицера велосипедного взвода калифорнийской дорожной полиции Кевина Бриггса начинается как и сотни других до этого — трещит рация. Идет декабрь, пять дней до Рождества. На этом участке тихоокеанского побережья как всегда холодно и ветрено. Патрульные заметили подозрительного мужчину на велодорожке: стоит в одиночестве, без фотоаппарата, без бутылки с водой, смотрит не вдаль, а вниз... Когда "туриста" по громкой связи попросили освободить проезд, он метнулся через дорогу к северной опоре моста и перелез через ограждение. Кажется, он собирается прыгнуть вниз.

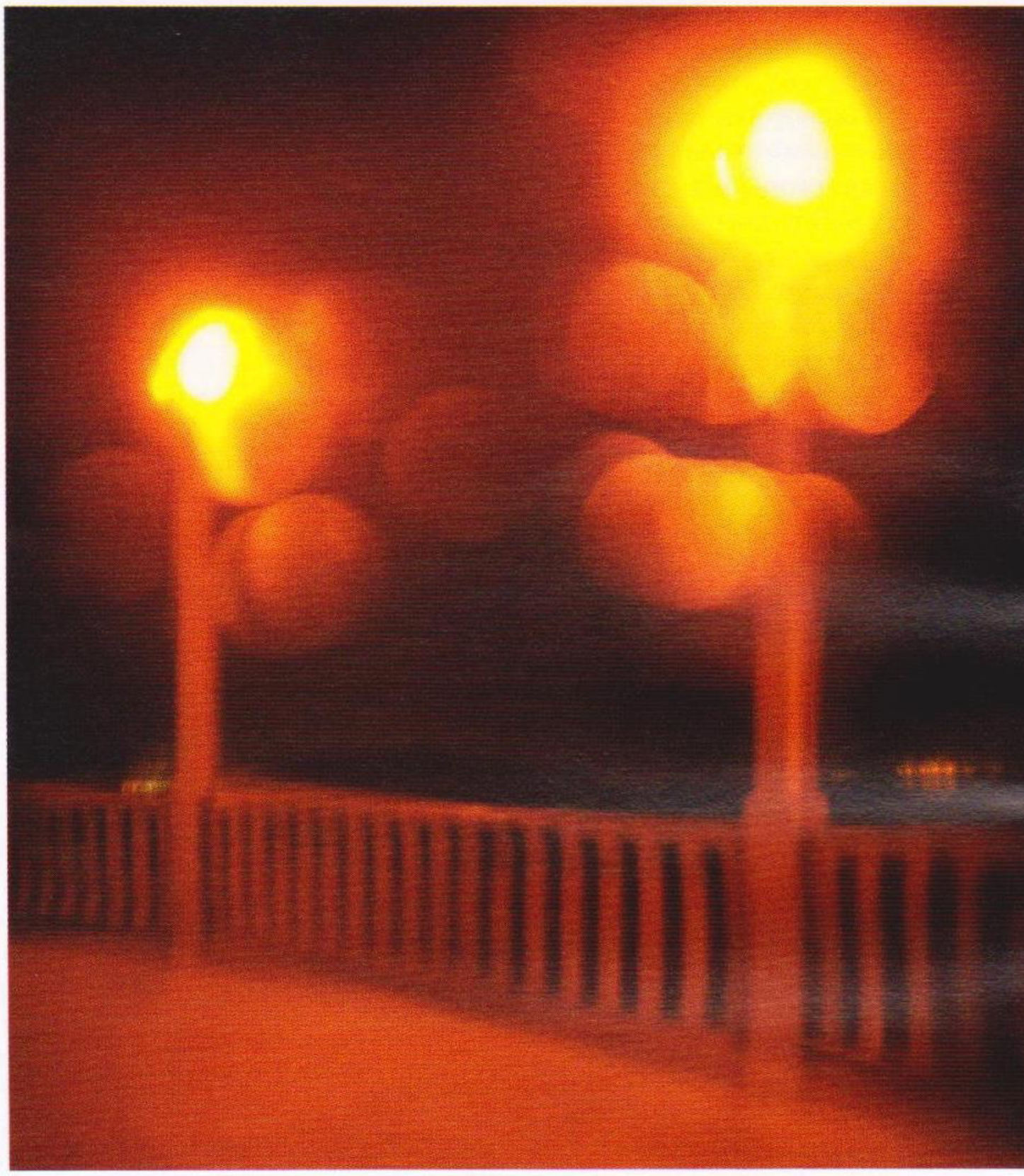
На Золотых Воротах подобное случается постоянно. У каждого из нас бывают трудные периоды, иногда даже невыносимые. Каждый шестой по крайней мере раз в жизни серьезно задумывается о самоубийстве. И кто-то приходит на этот мост. Многие случаи похожи на военные истории, в которых банальное соединяется с вечным в водовороте безумия. Люди заходят на мост с булыжниками в карманах или с рюкзаками, набитыми кирпичами. Как-то девушка не подпускала к себе полицейских, угрожая им шприцем с желтой жидкостью (не подпустила и прыгнула — как выяснилось потом, в шприце был сок). Один парень, которому религия запрещала самоубийство, выпил бутылку виски и просто слонялся по краю, надеясь поскользнуться (этого спасли).

Сержант Кевин Бриггс отслужил на этом мосту уже больше 20 лет. Газеты называют его героем, коллеги — "стражем", и это шутка лишь наполовину. Он отговорил уже сотни людей от последнего прыжка и выработал набор приемов, как достучаться до тех, кто закрылся в себе. Бриггс научился читать знаки — опущенная голова, тяжелое дыхание... Один раз он спас жизнь мужчине, просто хлопнув в ладоши в нужный момент, тем самым выведя того из оцепенения. Что Бриггс знает твердо: большинство историй на его мосту обычно разрешаются тем или иным способом в течение 15 минут. Но этот декабрьский случай продлится больше шести часов, хотя в данный момент Бриггс еще не знает об этом.

13:10 Северная опора Золотых Ворот — худшее место для того, чтобы иметь дело с самоубийцей. Если беседа не склеится, шансов выжить у того, кто шагнет в пустоту, пожалуй, нет. Внизу под опорой — широкое каменное основание. А еще: за ограждением на пролетах моста есть рельс для люлек маляров

МЕСТО ДЕЙСТВИЯ

Золотые Ворота — пешеходный и автомобильный мост в Сан-Франциско, один из символов США. Открыт в 1937 году, его длина 2737 метров, высота от проезжей части до воды — 67 метров. Один из самых популярных у самоубийц мостов в мире. Тела не всегда находят, но, по известным данным, больше всего людей шагнуло вниз в 1995 году — 45 человек (еще один местный рекорд — в одном только августе 2013 года здесь случилось 10 смертей). Всего с момента открытия моста счет его жертв перевалил за тысячу. Мост постоянно патрулируют сотрудники полиции, а вдоль пролета установлены телефоны, по которым можно связаться с центром психологической помощи. Надписи возле телефонов сообщают: "Надежда есть. Позвони. Последствия прыжка с этого моста фатальны и трагичны".



шириной 80 см, на нем можно стоять; за ограждением опоры — сразу провал.

Бриггс видит мужчину, который лишь одной рукой держится за ограждение, и у него волосы на шее встают дыбом. Это всегда самый жуткий момент: когда ты понимаешь, что тебе придется иметь дело с человеком, которому уже все равно. Просто переступив через ограждение, этот человек создает дыру в реальности, через которую может вывалиться любая мерзость. Например, он может выбрать самый простой путь самоубийства — напав на полицейского...

Парню на вид лет 30, он напуган до смерти и вздрагивает каждый раз, когда какой-нибудь грузовик с громыханием проезжает по стыку на дороге. В день самоубийства он оделся в серую фланелевую рубашку и не стал причесывать волосы. Бриггс медленно, будто сапер на минном поле, приближается к нему на несколько метров и останавливается. Теперь самое сложное: нужно начать разговор.

Ты не задумывался, но каждую следующую минуту мы живем не из-за большого будущего, которое ждет нас где-то впереди, а из-за текущих мелочей. Собака скребется в дверь и нужно открыть. Телефонный звонок, который нужно сделать. Неуловимое обязательство ответить полицейскому, который задает продуманные вопросы. "Похоже на казино в Вегасе, — рассказывает Бриггс в интервью Men's Health. — Чем дольше я задержу тебя у стола, тем больше вероятность моей победы".

Самое сложное — продолжать разговор, зная, что в любой момент твой собеседник может прыгнуть. Плюс сильно досаждает его нежелание отвечать. А самое страшное — когда они отвора-

ПО ВРЕМЕНИ НЕ ОГРАНИЧЕН

Большинство попыток самоубийства так или иначе заканчиваются в течение 15 минут. Некоторые длятся часами. Сержант Бриггс подождет.

МУЖЧИНА НА МОСТУ

"Прыжок — это просто. Но он принесет страдания нам. Принесет страдания твоей семье. Давай поговорим о твоей семье, Томас?" — говорит Бриггс.

чиваются на середине предложения. С Бриггсом такое было только один раз. "Я помню, тот парень все время молчал, — говорит офицер Патрик Смолли, бывший свидетелем того происшествия. — И обычно, если они молчат, то значит, они все ближе и ближе к тому, чтобы сделать задуманное". "Тот парень" был славным, вежливым до самого конца. Перед тем как спрыгнуть, он пожал Бриггсу руку.

16:00 До недавнего времени Кевин Бриггс не использовал слово "самоубийство" из-за опасения, что оно может лишь подтолкнуть человека. Сегодня он тихо подходит и спрашивает: "Ты здесь, чтобы навредить себе?" А почему нет? Конец земного пути — не время для затейливых формулировок.

В этот раз разговор не получается. Парень раскрывает рот только для того, чтобы повторить: он плохой человек и недостоин жить. Для Бриггса есть только одна вещь, которую нельзя говорить "объекту": мол, ты понимаешь, через что проходит этот человек. Потому что на самом деле никто этого не понимает. Но ты можешь рассказать историю из своей жизни, чтобы установить эмоциональную

связь. Это верно для любых переговоров: если ты сможешь сделать так, чтобы другой стал переживать за тебя, ты одержишь верх.

И Бриггс рассказывает историю о невзгодах, с которыми столкнулся, когда 30 лет назад служил в армии (был наводчиком противотанковых ракет). Он стал быстро уставать, пошел к врачу — в общем, у Бриггса нашли неходжкинскую лимфому, злокачественную опухоль (да еще и в четвертой стадии). Кевину вырезали несколько лимфоузлов и провели пять курсов химиотерапии. Когда шел четвертый, он весил уже меньше 60 килограммов. Руки у Бриггса дрожали так, что он едва мог держать бумажную тарелку. Он лежал в палате с пятью другими парнями: один начинал блевать, а другие подхватывали, пока в желудках не оставалось ничего. А через несколько часов все повторялось по новой. В какой-то момент наш герой даже умолял врача отменить последний курс химиотерапии (что означало верную смерть). Бриггс никогда бы не вынес всего этого, если бы не парень с соседней койки. У того должны были ампутировать ногу из-за рака, но он каким-то образом умудрялся всегда быть в приподнятом настроении. "Шутил, болтал и жевал огромный бутерброд. Потом его выворачивало, он лежал смертельно бледный пару минут и снова принимался рассказывать что-то смешное, тянулся к своему бутерброду", — рассказывает Бриггс. На таком фоне неловко было погружаться в свой личный ужас.

Кевин лежал в темноте, пил вишневый сок, блевал и думал, думал, думал. И вдруг понял, отчетливо ощутил — он должен жить, и он выживет. Так в итоге и случилось.

Бриггс рассказывает все это теперь, стоя на мосту, и ждет хоть малейшего отклика. Он рассказывает и другие истории, которых мы никогда не услышим. Если парень прыгнет, то полетит вниз, зная о Бриггсе больше, чем многие из его друзей. Так, чтобы он почувствовал, что не просто бросается с моста, но еще и бросает здесь тебя.

17:32 А вот и еще один персонаж этой истории — сержант Джим Хики. Незадолго до этого Джима обучали ведению переговоров по освобождению заложников. Начальник послал Хики на помощь Бриггсу. "Прыгун выглядел, как один из парней моей бригады, — вспоминает Джим, бывший строитель. — Просто трудяга, у которого все пошло наперекосяк".

Именно Хики замечает у потенциального самоубийцы черный ноготь, признак рабочего, которому часто приходится орудовать молотком. Хоть какая-то зацепка в деле. Но пользоваться ею надо с большой осторожностью. А вдруг он здесь потому, что потерял работу? И заговорить о черном ногте — значит лишний раз напомнить ему о неудачах?

Дождь идет все сильнее, от порывов ледяного ветра хочется закрыть глаза. Хики одет в куртку патрульного, но Бриггс специально оставил свою в машине. Иногда и такая мелочь может сработать. "Холодновато тут, да? Почему бы нам не поговорить там, где теплее?"

В обычном разговоре всегда получаешь хоть какую-то ответную реакцию, может, просто кивок или междометие. Но этот парень уже не реагирует никак. Напряжение нарастает и выматывает. Голос Бриггса дрожит. Но как бы плохо ни было ему, парню за ограждением еще хуже. Он держится из последних сил за холодный металл, волосы сбились в комья, рубашка насквозь промокла. К этому времени мужчина уже сполз вниз, на половину своего роста ниже тротуара, ноги на каком-то кабеле. Наступила темнота, он замерз и давно не пил — трудно сказать, сколько еще он продержится...

Если переговоры заканчиваются неудачей, Бриггс обычно кричит патрульным отвернуть-

ВЫЧИСЛИ САМОУБИЙЦУ

Если кто-то из твоих друзей или близких собрался свести счеты с жизнью, ты сможешь понять это заранее и предотвратить беду — если будешь внимателен.

Главные признаки

ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ Потенциальные самоубийцы, бывает, не высыпаются неделями и выглядят соответствующе.

СТАЛ ВЕСТИ СЕБЯ СТРАННО Обычно пунктуальный человек вдруг начинает опаздывать или вообще не появляется на встречах. Стоит начать беспокоиться и в том случае, если человек вдруг потерял интерес к любимым занятиям.

ЖАЛУЕТСЯ НА БЕЗЫСХОДНОСТЬ "Риск самоубийства резко растет у людей, не представляющих, что их ситуация в будущем изменится к лучшему", — говорит Фредрик Ньюман, директор Центра лечения неврозов и фобий (Нью-Йорк).

СМЕНА НАСТРОЕНИЯ Если человек долгое время был в депрессии, а потом вдруг появился перед тобой в состоянии эйфории, не исключено, что он "понял, как избавиться от всех проблем".

ся, но сам смотрит вниз. Нужно ведь сообщить береговой охране, где искать тело. Если дело происходит над водой, примерно через 4 секунды снизу доносится шлепок, похожий на эхо выстрела. Это тело вошло в воду на скорости в 130 км/ч. Найденные самоубийцы выглядят ужасно — будто в них на полном ходу въехала фура. Если упасть на спину или живот, ломаются все ребра, протыкая внутренние органы. И никто не гарантирует, что ты потеряешь при этом сознание. 60% прыгунов входят в воду задницей, и удар насилует их тела, срывая обувь, брюки и рубашки. Так их и находят — плывущие мешки медицинских отходов, которые какому-то несчастному сотруднику береговой охраны приходится вылавливать и упаковывать в черный полиэтилен.

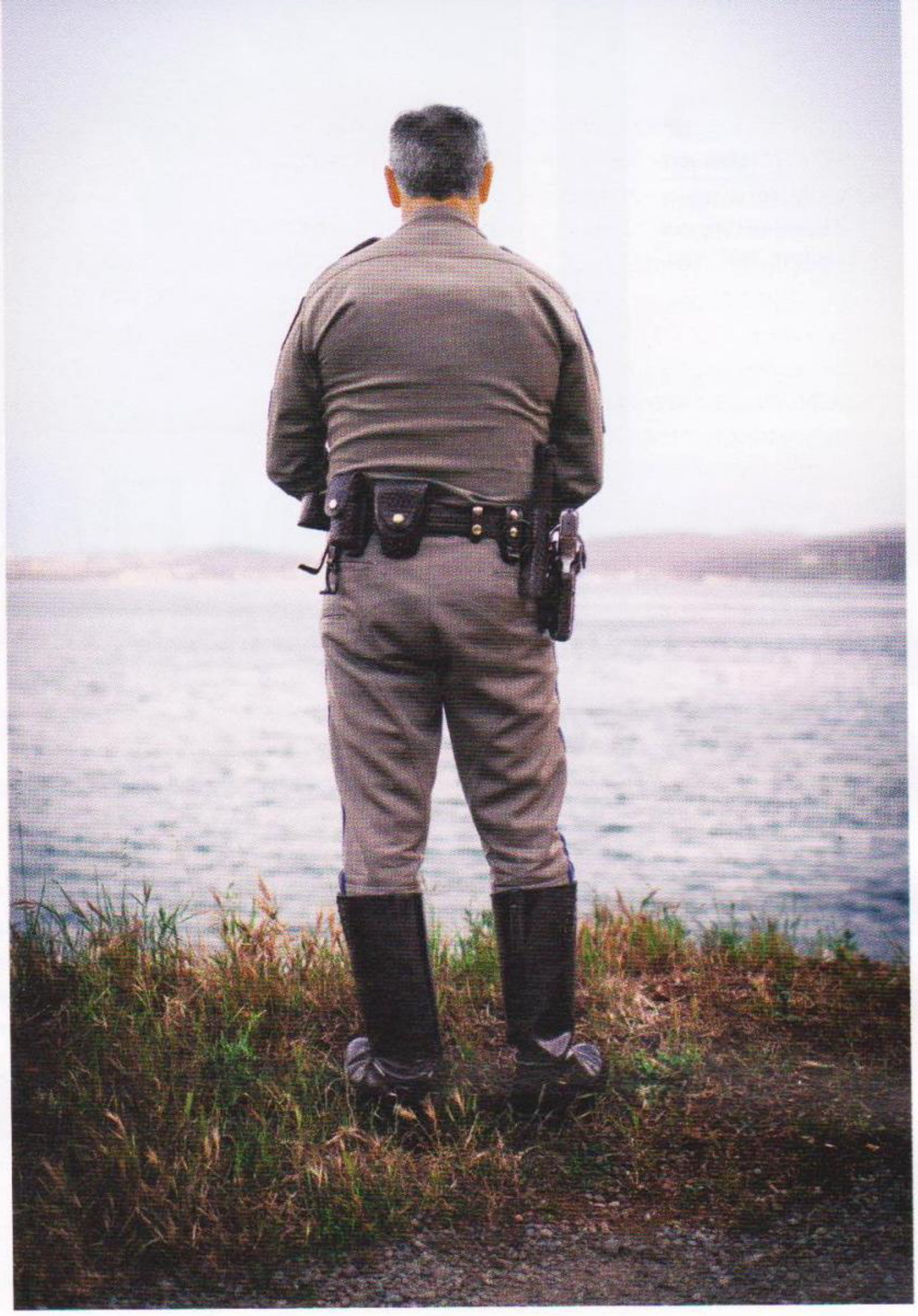
18:22 Что ж, похоже, спасателям уже нужно идти на крайние меры. Вперед выдвигается дуэт промышленных альпинистов, уже четвертый час дежурящий на мосту. Закрепив страховку, высотники высовываются за ограждение, чтобы поймать прыгуна... "Нет, нет, нет! Не делайте этого!" — орет парень и начинает сползать вниз.

Зато Бриггсу в суматохе удается приблизиться на расстояние в тридцать сантиметров к тому месту, за которое держится правая рука парня. Если действовать быстро, то можно накинуть наручники и приковать прыгуна к мосту. Рискованно? Но другого шанса может не быть.

Переглянувшись, Бриггс и Хики бросаются вперед. Джим хватает руку, Бриггс заносит над ней наручники... Мокрая от дождя рука прыгуна выскальзывает и, ах ты су... Хики держит парня за пустой рукав рубашки, а тот висит над пропастью. Тянется ткань, тикают секунды, Бриггс, лежа на животе, пытается выловить самоубийцу... Рубашка рвется, и Бриггс слышит, как стоящие позади патрульные громко выдыхают.

Мгновение спустя они понимают, что парень не упал, а просто сполз совсем под мост и зацепился там за какие-то кабели и выступы. К этому времени фотоэлементы уже включили освещение на мосту. Подсвеченная прожектором снизу, фигура прыгуна, вцепившегося в мост как горгулья, навевает ужас. После стольких часов борьбы все происходящее кажется нереальным, и уже нет никаких правил и навыков. Просто надо делать хоть что-то. Бриггс делает из подвернувшейся веревки лассо, кидает парню и, перекрикивая ветер, просит его обвязать веревку вокруг пояса: "Сделай это для нас! Чтобы мы почувствовали себя лучше!"

Удивительно, но тот соглашается. Но потом снимает с себя веревку. А потом снова надевает, но уже на шею, о господи! Бриггса чуть не выворачивает от видения: мертвец, покачивающийся на знаменитом мосту, а вокруг кружат вертолеты новостных каналов...



ЕСЛИ ВСЕ СОРВЕТСЯ

Тело летит с моста в воду со скоростью 130 км/час. Эффект от удара такой, словно в самоубийцу врезалась фура.

Как помочь

ЗАДАЙ ВОПРОС Спроси напрямую, нет ли у него в планах самоубийства. Он уже думает об этом, так что не бойся, что своим вопросом ты подтолкнешь его к действию. Не факт, что он ответит честно, но следи за реакцией.

ПОЙМИ ЕГО Не убеждай человека в депрессии (потерявшего работу или близкого человека), что прав ты, а не он. Выслушай его историю до конца, не навязывая своего мнения.

БУДЬ НАСТОЙЧИВ Если ты беспокоишься за кого-то, доверься своей интуиции и подключи специалиста. В России действует круглосуточная линия доверия, куда можно обратиться за психологической помощью (8 (800) 333-44-34 и (495) 988-44-34, если звонок из Москвы). На линии — опытные психологи.

ТАЙМ-АУТ

Бриггс говорит с Кевином Бертиа 11 марта 2005 года.

ЗАЧЕМ ЕМУ ПРЫГАТЬ?

Этого парня сержант Бриггс тоже отговорил прыгать с моста. А вот что было потом.

Кевину Бертиа было 22 года. Перед тем как прийти на мост, он несколько месяцев не разговаривал со своей подругой. У них были проблемы. Дочь родилась недоношенной, Кевин был должен $250 000 роддому, но откуда ему было взять такие деньги? Он перестал платить по кредиту за машину и бросил работу, где ему платили $14 в час. Хотел пойти учиться, чтобы получить хорошую должность, но не нашел денег, чтобы заплатить за обучение. Однажды утром он позвонил своей подруге, но та не взяла трубку. Тогда он сел в машину и поехал на мост. Он думал все сделать без задержки, но, когда перелезал через перила, заметил, как кто-то кинулся к нему с другой стороны моста. А потом услышал голос сверху. Они проговорили почти два часа, и все это время Бертиа ни разу не взглянул наверх. "Я даже не знал, что он полицейский", – говорит он (разумеется, его собеседником был Бриггс).

После той истории Бертиа составил список, чего он должен добиться в жизни. И все сделал, как хотел. Через месяц после случая на мосту Кевин и его подруга поженились. Он устроился на работу и выяснил, что его новая страховка покроет расходы на роддом. А недавно Бертиа купил собственный дом. У него по-прежнему бывает плохое настроение, но он уже научился с этим справляться. "Надо выбирать, по какому поводу огорчаться, – говорит он, – и не нужно страдать по всем поводам одновременно".

18:47 Парковка у моста уже практически пуста, и Бриггс отправляет пару нарядов провести осмотр. Довольно быстро патруль находит черный пикап Ford F-350: двери не заперты, ключи в замке зажигания, в бардачке — права штата Калифорния. Спустя несколько секунд Бриггс слышит по рации имя.

Это наш парень? Бриггс кричит:

– Томас!

Ну наконец-то зацепка. Лежа на пузе, непреклонный Бриггс кричит в темноту:

– Это большой день для тебя, Томас. Бооольшой! Требуется мужество, чтобы прийти сюда и перелезть через ограждение, поставить на кон жизнь. Прыжок — это просто. Но он принесет страдание нам. Принесет страдание твоей семье. Давай поговорим о твоей семье, Томас!

Он спрашивал о семье раньше, но Томас не отвечал. Теперь его имя изменило характер разговора, возвращая Томаса к реальности.

– Бьюсь об заклад, у тебя есть дети, да, Томас? Расскажи мне о своих детях. Ты можешь прыгнуть от меня. Я справлюсь. Но что насчет них? Неужели ты хочешь, чтобы они думали о твоей смерти перед каждым Рождеством?

Бриггс чувствует, что Томас начинает уступать. Но опасность от этого только растет: если пройдет судорога в замерзших руках, которые еще держат его в 70 метрах над водой — он упадет... Но в конце концов Томас едва заметно кивает, и Бриггс мгновенно подает знак высотникам.

44%
людей, решившихся покончить с собой, делают это во второй половине дня.

19%
самоубийц кончают с собой из-за страха перед наказанием после какого-то поступка.

11
место занимает Россия в списке стран, где происходит больше всего самоубийств (19 случаев на 100 000 человек в год). На первых трех – Литва (32), Южная Корея (31) и Япония (27).

70%
больных разного рода депрессиями обнаруживают суицидальные настроения.

Источник: Всемирная организация здравоохранения

19:15 Томас сидит на тротуаре, трясясь от холода, изможденный, весь в синяках. Живой. Это момент, когда все после сильнейшего напряжения наконец могут расслабиться. Сержант Джим Хики (а он еще и бывший футболист) позже скажет: "Это как если минуту назад ты стал чемпионом мира". Бриггс провожает Томаса к машине скорой помощи. По пути и раскрывается вся эта история — про работу на стройке, которую Томас потерял, про ссору с женой, про то, как все беды, кажется, свалились на него в один день. Но вот этот день подходит к концу. "Эти парни на мосту полны решимости, и я просто кидаю в них кучу слов. А они смотрят на меня невидящими глазами. Но потом они возвращаются из-за ограждения, проходит какое-то время, я встречаю их — а глаза новые, живые". Кевин поддерживает отношения со многими из тех, кого оставил жить на этой земле. Через пару месяцев после истории с Томасом он полетит в Нью-Йорк, чтобы получить премию Американского фонда по предотвращению самоубийств. И с ним на сцену выйдет другой Кевин — парень, которого он еще в 2005-м тоже выловил из-под моста. ■

ФОТО: CORBIS/ALLOVERPRESS

Импульс №3

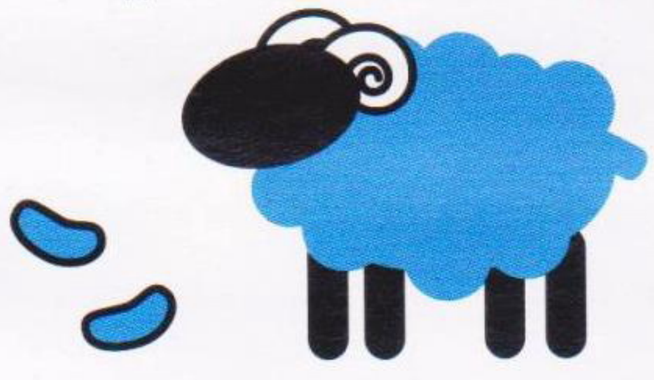
ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

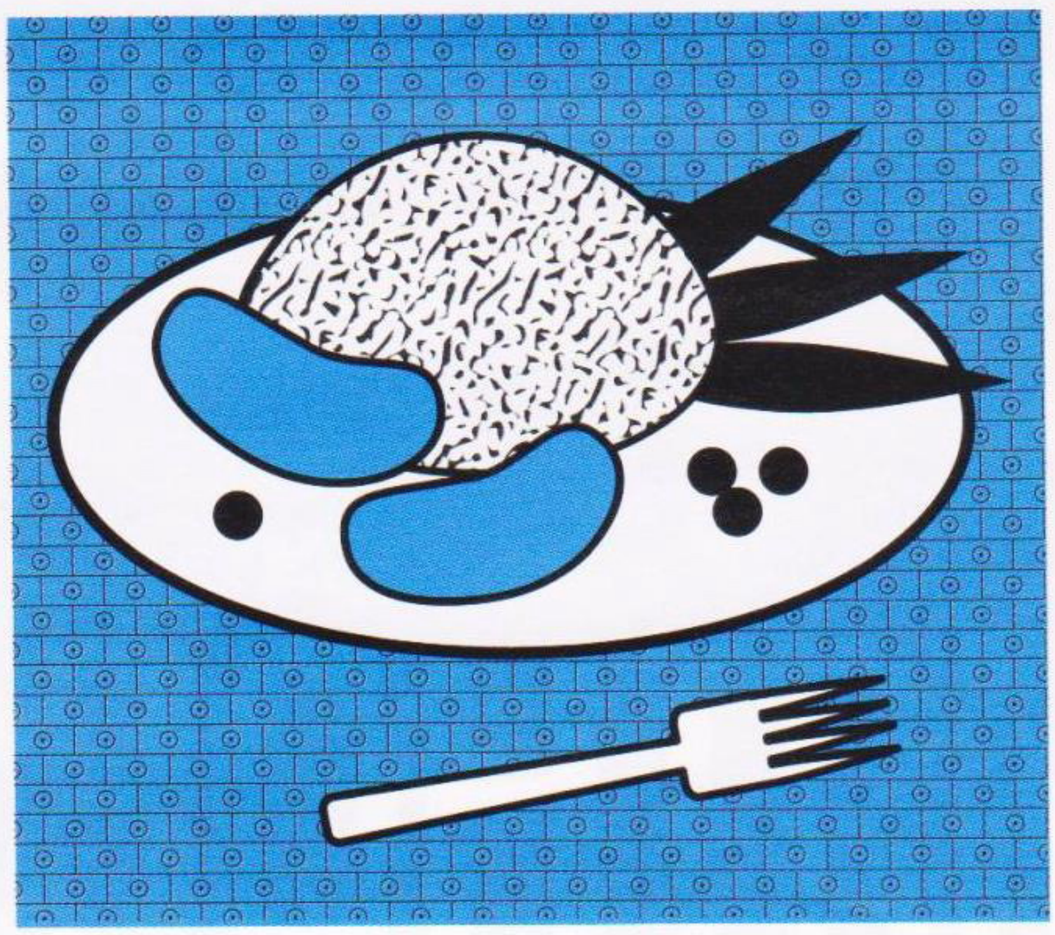
12

ЛЕТ УШЛО У ГЕРАКЛА НА ВСЕ 12 ПОДВИГОВ. КАК И СКОЛЬКО ГОТОВИЛСЯ КЕЛЛАН ЛАТС К РОЛИ В ФИЛЬМЕ "ГЕРАКЛ: НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ" — НА СТР. 76

77

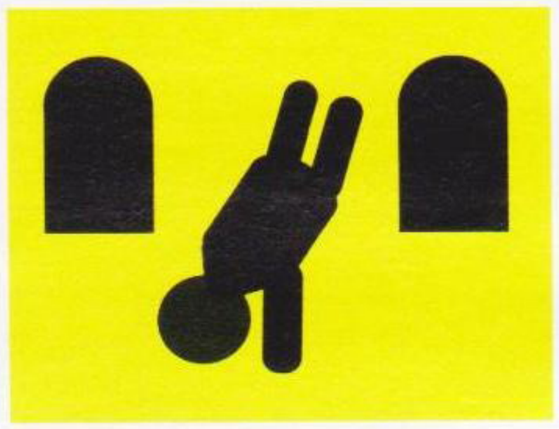
ККАЛ НА 100 Г — КАЛОРИЙНОСТЬ БАРАНЬИХ ПОЧЕК (СРАВНИ С 200 ККАЛ В САМОЙ БАРАНИНЕ). КАК ВКУСНО ПРИГОТОВИТЬ ЭТОТ ЛЕГКИЙ СУБПРОДУКТ — НАПИСАНО НА НА СТР. 88





TIET CANH

ВЬЕТНАМСКИЙ СУП (ПРОИЗНОСИТСЯ ПРИМЕРНО КАК "ТЕТ КАНЬ") ИЗ СВЕЖЕЙ УТИНОЙ КРОВИ. А НАШИ СПОСОБЫ УПОТРЕБЛЯТЬ ВНУТРЕННОСТИ ЖИВОТНЫХ — НА СТР. 88



909

ЧЛЕНОВ СЕКТЫ "ХРАМ НАРОДОВ" ПОКОНЧИЛИ С СОБОЙ, ПРИНЯВ ЯД, 18 НОЯБРЯ 1978 ГОДА В ДЖОНСТАУНЕ (ГАЙАНА). КАК СПАСТИ САМОУБИЙЦУ ОТ ПОСЛЕДНЕЙ ОШИБКИ — СМОТРИ НА СТР. 94

РОССИЯН СЧИТАЮТ НОРМАЛЬНЫМ СЕКС ДО БРАКА. НАСКОЛЬКО НОРМАЛЕН СЕКС В БРАКЕ — УЗНАЙ НА СТР. 82

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ПАМЯТНОЕ ДНО

КОРРЕСПОНДЕНТ МН БОГДАН ВАЩЕНКО ОТПРАВИЛСЯ НА МУТНОЕ ДНО БАЛТИЙСКОГО МОРЯ, ЧТОБЫ ВМЕСТЕ С АРХЕОЛОГАМИ ИЗУЧИТЬ ФРЕГАТ “ОЛЕГ”, ЗАТОНУВШИЙ ЕЩЕ В 1869 ГОДУ.

ФОТО: ВИКТОР ЛЯГУШКИН

ЧТО Wreck diving (погружение к затонувшим объектам) на Балтике

КОГДА С апреля по октябрь

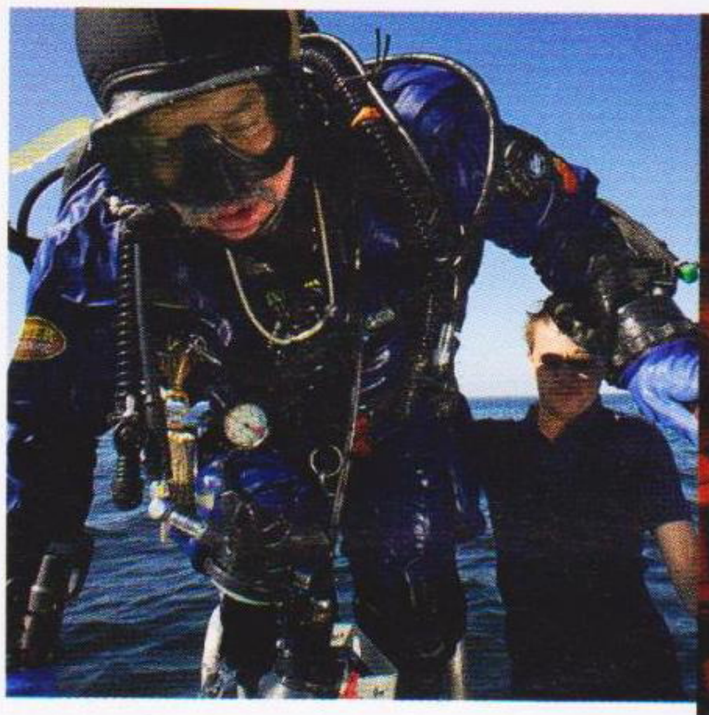
ЗАЧЕМ Посетить самое большое на планете — 415 000 кв. км — кладбище затонувших кораблей

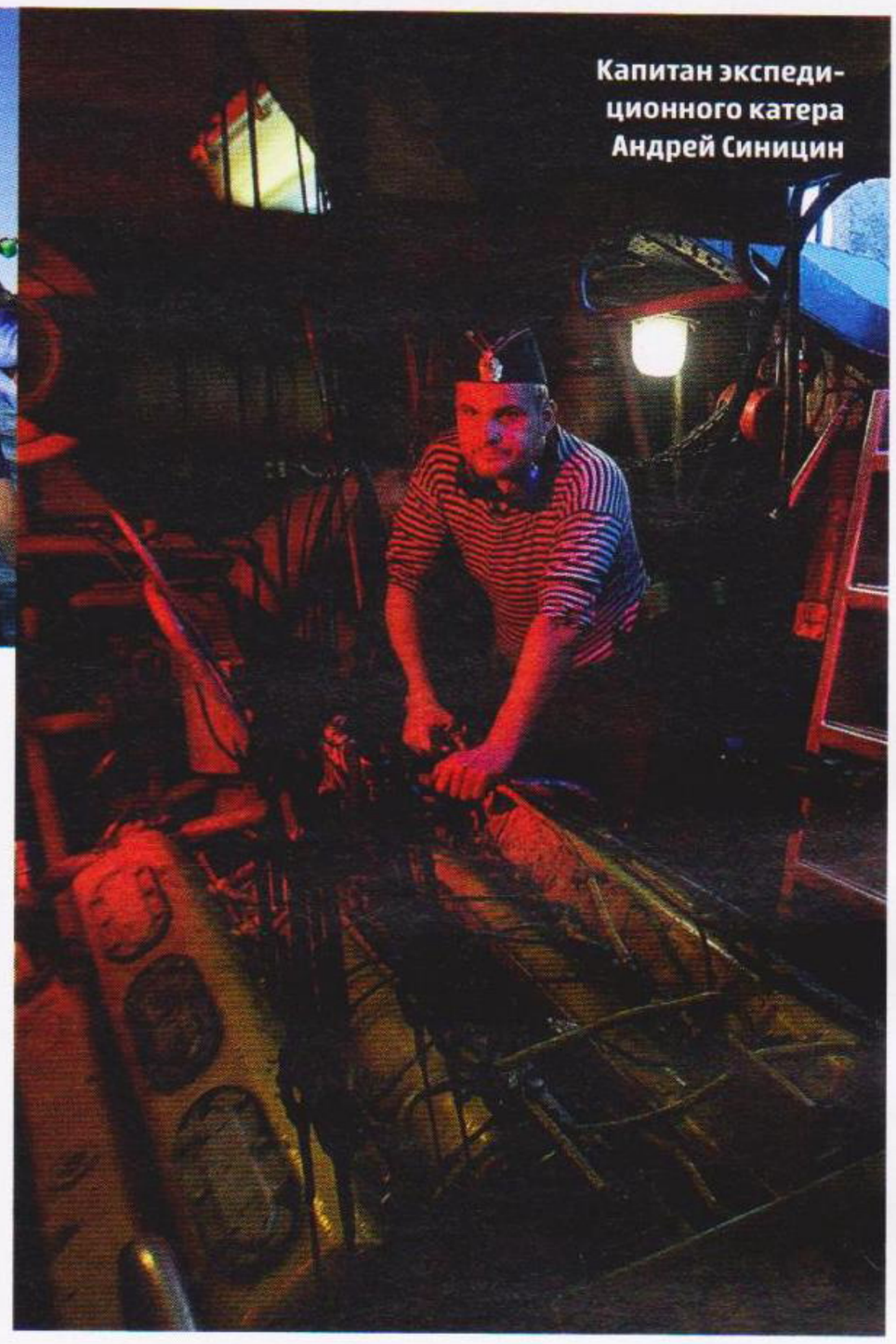
КАК Воспользоваться услугами одного из дайв-клубов (к примеру, opensea.ru, divesport.lv, spb.dive.ru, demersus.ru и др.). День погружений — от 5000 рублей с человека плюс аренда катера — 15 000 рублей с группы

Я огляделся, но ничего не увидел. Понял, что совершенно не ориентируюсь в этой ледяной и мутной воде. Плавать тут — все равно что передвигаться по темной незнакомой комнате, заваленной вещами, а из света у тебя только лазерная указка. "Туда", — указал рукой фотограф Витя, он появился словно ниоткуда. Я рванул за ним, отчаянно боясь упустить из виду...

Эта история началась пару месяцев назад. Витя позвонил мне домой: "Не хочешь в августе поработать со мной ассистентом? Будем снимать затонувший корабль на Балтике". И я немедленно согласился. Да и как отказаться? В современной, уже вдоль и поперек исследованной Европе, сложно сделать серьезное историческое открытие. Есть только одно исключение, зато какое — Балтийское море, крупнейшая в мире археологическая площадка, гигантское кладбище старинных кораблей.

История судоходства здесь длится почти две тысячи лет. Здесь проходили важнейшие торговые пути, разворачивались смертельные сражения. Морские суда бились о скалы, погибали под огнем неприятеля, да просто попадали в неистовые шторма — и, разумеется, опускались на дно. Здесь, к примеру, лежит вся история российского судостроения: скампавеи, прамы, струги, шнявы... Одно только Выборгское сражение 23-24 июня





Капитан экспедиционного катера Андрей Синицин

1790 года оставило на дне Балтики семь линейных кораблей, три фрегата и более 90 галер и гребно-парусных судов. Наследие Второй мировой — еще примерно тысяча затонувших артефактов. А всего под водами Балтики, по оценкам археологов, скрывается примерно 200 000 (!) объектов, причем многие из них пребывают в необыкновенно сохранном состоянии. Например, в местной не очень соленой воде не водятся морские древоточцы. В Средиземном море они съедают любую деревянную конструкцию буквально за десятилетие, а на Балтике недалеко от острова Готланд не так давно нашли обломки драккара викингов — предположительно, затонувшего на рубеже X–XI веков.

Коробки из-под пушечных запалов, поднятые с "Олега"

ПОРВАЛИ ПАРУС

Парусно-винтовой фрегат "Олег", спущенный на воду 4 июля 1860 года на Кронштадтской верфи, входил в состав Балтийского флота. Один из последних в мире деревянных парусно-паровых боевых кораблей. Корпус судна был сделан из лиственницы, дуба и сосны, на борту размещалось 56 пушек. Команда — 545 человек. Двигатель работал на 6 паровых котлах с угольным отоплением. При движении под парусами винт, отсоединенный от гребного вала, втягивался в колодец, устроенный в кормовом подзоре. "Олег" хорошо сохранился. Корпус стоит на ровном киле с небольшим креном на правый борт на глубине 56 метров. Способен выдержать подъем для последующей реставрации. Разрушения на корабле минимальны — упали все три мачты, разрушены некоторые перегородки между помещениями на жилой палубе.

Балтика "консервирует" не только сами погибшие суда, но и все, что было на их борту. Как тут не вспомнить историю двух шведов, озолотившихся на продаже найденного на дне моря столетнего шампанского (см. в конце статьи). Но мне в этот раз миллионы не светили. Это я сам должен был светить — таскать за фотографом вспышку в ходе научного исследования парусно-винтового фрегата "Олег", погибшего по глупости полтора века назад.

ПОГОЖИМ АВГУСТОВСКИМ ДЕНЬКОМ от Санкт-Петербурга отошел экспедиционный катер РК-311. На борту судна мерзли восемь человек: капитан, матрос, три подводных археолога, сухопутный ученый (его задача — работать с находками и данными наверху), подводный фотограф и я, его ассистент. Дул промозглый ветер, я плотнее натягивал капюшон куртки. Даже летом на Балтике, мягко скажем, не жарко.

Едва мы прошли положенные 180 км к западу от Питера до острова Гогланд, как разразился шторм. РК-311 был вынужден трое суток скрываться в маленькой бухте. Я смотрел с борта на узкую полоску земли, покрытую лесом, на то, как ветер гонит по воде барашки, и пытался думать, как мне повезло. "Олег" — самое большое деревянное судно из сохранившихся на дне Балтики (длина 90 м, ширина 16,5 м). Причем лежит он на глубине в 56 метров, что идеально для местных условий: если глубже — тяжело добраться, а если ближе к поверхности — велика вероятность, что корпус судна раскидают по дну осенние шторма. Говорят, "Олег" даже почти не оброс водорослями — сказывается специфический состав воды Балтийского моря. Я предвкушал приключение, но все равно нервничал. Я много занимался дайвингом на теплом Красном море, но Балтийское — совсем другое, оно считается одним из самых суровых для погружений: температура воды на глубине круглый год не поднимается выше 3 градусов, а видимость здесь от одного метра до десяти (максимум).

НАКОНЕЦ НА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ПОГОДА наладилась. Витя вручил мне вспышку, и мы отправились собираться. Снаряжение нешуточное — два баллона за спиной, еще один на боку, все-таки нас ждет трехчасовое погружение на глубину почти в шесть десятков метров. Прыгаю за борт, придерживая рукой маску и регулятор, чтобы не потерять их от удара об воду. Несколько гребков, и вот я у каната, ведущего на дно. На пяти метрах еще раз проверяю снаряжение. Подошедший Витя чертит круг фонарем: "Порядок?" "Порядок", — отзываюсь я таким же кругом, хотя какой уж тут порядок — в первые же минуты мое тело сковал холод, несмотря на сухой костюм и надетый под него утеплитель. "Пошли вниз", — показывает Витя, и мы падаем вдоль каната в темноту.

Палуба "Олега" появляется подо мной неожиданно: вдруг из мути и тьмы вырисовывается огромный латунный вал шпиля — вертикальной лебедки, которой когда-то поднимали якорь из воды. Мы перемещаемся от точки к точке, снимаем. В обжигающе ледяной воде даже простое действие дается с трудом. Но вдруг, на третьей или четвертой остановке, все разрозненные пятна, которые высвечивал узкий пучок фонаря, наконец-то складываются воедино — передо мной действительно фрегат. Вот огромные, больше обхвата, чугунные пушки. Они до сих пор стоят на деревянных, покрытых илом лафетах, а под ними — россыпью лежат коробочки с запалами. А вот двухэтажный капитанский мостик с двумя дублирующими друг друга штурвалами (каждый из которых крутило по два матроса — иначе развернуть корабль было невозможно, один человек с этой задачей бы не справился).

ГДЕ ЕЩЕ ЗАЛЕЧЬ НА ДНО

Погружение к фрегату "Олег" — дорогое и сложное технически мероприятие. Но на Балтике есть и более доступные объекты, куда регулярно водят дайверов. Например:

ЛЕДОКОЛ "ПОЛЛУКС"

Корабль Третьего Рейха (длина 78 м, ширина 19 м), затонул 8 февраля 1945 года, подорвавшись на мине. Лежит на глубине 17 метров неподалеку от города Балтийска (Калининградская область). Здесь можно забраться во многие внутренние помещения (разглядеть, например, старые механизмы в машинном отделении).

БРОНЕНОСЕЦ "ГАНГУТ"

Боевое российское судно затонуло 12 июня 1897 года, налетев на скалу. Лежит на глубине 30 метров в Выборгском заливе (недалеко от Выборга). Ты увидишь деревянный герб на носу судна, иллюминаторы из красного дерева (за одним из них, ведущим в кают-компанию, можно увидеть дубовый стол и останки мебели). Впрочем, внутрь "Гангута" забраться не удастся — входы заблокированы.

ГРУЗОВОЕ СУДНО "ЙЕРСБЕК"

Немецкий транспорт ты найдешь, опустившись под воду на 13 метров, — это одна из самых доступных подводных целей около Балтийска (Калининградская область). Судно длиной около 70 метров затонуло во время Второй мировой, точная дата неизвестна. Рэк не очень хорошо сохранился (корпус разломан пополам), зато видимость в этом районе хорошая.

ВОКРУГ МЕНЯ — ТЕМНОТА, СКВОЗЬ которую едва пробивается свет мощного подводного фонаря. Мы опускаемся ниже, и я вижу огромные латунные буквы “Олегъ” — тру их рукой в перчатке, и они все четче проступают из ила. “Буль-бу-бу-бу-буль-бу-твою мать”, — вдруг слышу я и оглядываюсь. Витя смотрит на меня из маски яростными глазами — я замечтался и совсем забыл, что мы работаем. В это время рядом трудятся археологи — линейкой измеряют фрагменты фрегата, тщательно зарисовывают все специальным карандашом в подводный планшет с пластиковыми страницами. Прежде чем тронуть любой предмет, его фотографируют, измеряют и снимают на видео.

Сквозь здоровенный иллюминатор мы пробираемся в офицерскую кают-компанию корабля. Здесь стоит пианино с открытой крышкой (кто-то перед катастрофой наигрывал любимую мелодию?). На полу лежит упавший посудный шкаф, вокруг него в мягкой подушке ила — осколки фарфоровых тарелок. А вот пистолет, принадлежавший кому-то из членов экипажа. 3 августа 1869 года, когда русская эскадра маневрировала между островами Гогланд и Соммерс , неповоротливая броненосная батарея “Кремль” долбанула своим острым тараном в борт “Олега”. Роскошный фрегат, отслуживший Отечеству всего 6 лет, ушел на дно всего за 15 минут. Из 545 человек команды спаслись почти все (529), но никаких вещей взять с собой они не успели. Так что теперь “Олег” — настоящий подводный музей военно-морского дела и быта второй половины XIX века.

Руководитель экспедиции, подводный археолог Андрей Лукошков

Прошло уже больше часа под водой, холодно так, что я с трудом передвигаюсь. Компьютер наконец-то показывает, что воздух в баллонах подходит к концу, — нам пора возвращаться. Мы с Витей медленно поднимаемся наверх, вода вокруг потихоньку светлеет. Вот и последняя декомпрессионная остановка на шести метрах — последняя и самая длинная. Витя, не в силах дождаться момента, когда вернется на корабль и сольет фотографии в компьютер, разглядывает отснятое через крохотное стекло водонепроницаемого бокса своей камеры. А я вспоминаю, как в детстве представлял себя благородным пиратом, капитаном Бладом, учил названия мачт и парусов, рассматривал парусники на картинках, но всегда помнил, что это — лишь игра воображения. Но нет, какое воображение? Вон она, моя детская мечта — лежит у меня под ногами в мутной мгле. ■

КАКИЕ КЛАДЫ НАХОДИЛИ НА БАЛТИКЕ

Золото, картины, вино — на дне этого моря можно найти многое.

Флейт “Фрау Мария”

Затонул неподалеку от Аландских островов в 1771 году, обнаружен в 1999-м финским дайвером. Судно везло 300 картин голландских художников XVI–XVII веков, купленных Екатериной II для Эрмитажа. Среди авторов полотен — Хендрик ван Бален, Герард Терборх и Ян ван Гойен. Считается, что полотна были упакованы в герметичные свинцовые колбы, запечатанные воском, и поэтому хорошо сохранились. Кроме того, на борту были золотые, серебряные и бронзовые статуэтки, золотые и медные монеты. Наверх удалось поднять лишь малую часть груза (так называемую судовую кассу — около 700 русских монет), а главные сокровища по-прежнему на дне. Спор о том, кому они принадлежат (России, Финляндии, в водах которых “Фрау Мария” затонула, или Швеции, которой тогда принадлежала Финляндия) пока не закончен.

Галеон “Святой Михаил”

Пошел на дно в 1747 году неподалеку от острова Борсте в Финляндии. Найден в 2001-м финскими дайверами. На борту — груз предметов роскоши для императорского двора Елизаветы I, который нужно было доставить из Амстердама в Москву (к примеру, 36 табакерок из золота, инкрустированных драгоценными камнями). Найдены не все вещи, но те, что подняли на сушу, хранятся в Морском музее финского города Котки.

Транспорт “Йенчепинг”

3 января 1916 года шведское грузовое судно “Йенчепинг” потопила немецкая подводная лодка. В 1997-м судно обнаружили на глубине 64 метров шведские дайверы Петер Линдберг и Деннис Осберг. На борту оказалось 4400 бутылок шампанского Gout American урожая 1907 года. Пробки бутылок выдержали давление, а ледяная вода, не пропускавшая света, послужила отменным винным погребом. В 1998-м 2500 бутылок вина удалось поднять на поверхность. Первые 24 бутылки были проданы на аукционе Christie's по $3200 за штуку (что позволяет оценить всю спасенную партию в $8 млн).

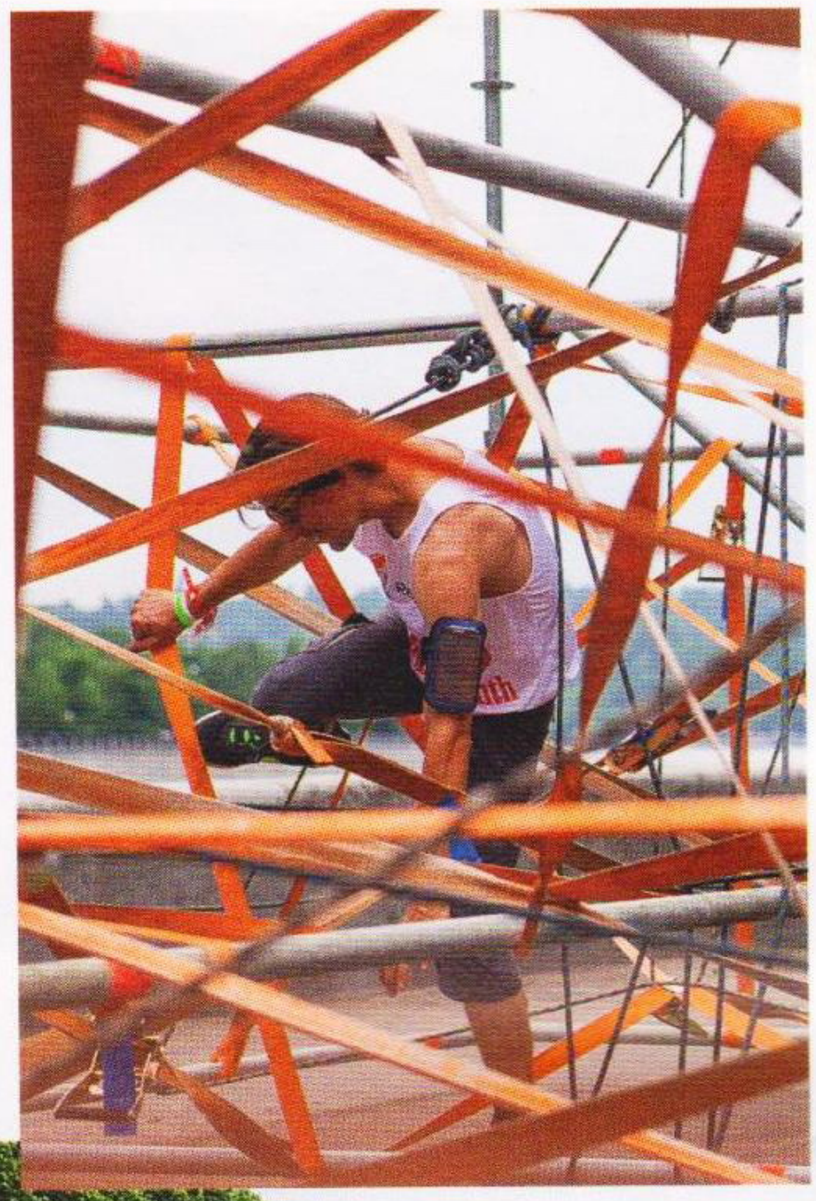
МЫ ВМЕСТЕ

7 июня в Москве прошел фестиваль здорового образа жизни и фитнеса Men's & Women's Health Fest. Центральным номером программы фестиваля стал Men's Health Urbanathlon 2014.

В MEN'S HEALTH ЕСТЬ ХОРОШАЯ традиция: каждый год в начале июня мы (вместе с самыми сильными, красивыми и стойкими читателями) проводим нашу фирменную городскую приключенческую гонку Urbanathlon. 2014 год не стал исключением. Участников не испугали ни температурный рекорд (+32 — самая высокая температура, зафиксированная в Москве 7 июня за все время наблюдений), ни зарождающаяся гроза, которая надвигалась на парк Горького в середине дня, ни усложненная в сравнении с прошлыми годами трасса. Есть и новости. В этом году, пока самые мотивированные и преданные спортсмены преодолевали маршрут, для их друзей на главной сцене мероприятия непрерывно шли мастер-классы по самым нескучным вариантам фитнес-программ с самыми странными именами: Zumba, Les Mills BodyCombat, Les Mills Sh'jam, Les Mills BodyBalance, Kangoo Jumps. Ты все пропустил? Погрусти пару дней, а потом запиши в ежедневник: "В следующем году — на Utbanathlon!" Следи за расписанием гонки на Mhealth.ru.

В этом году трасса Urbanathlon была проложена по парку Горького, Нескучному саду и Воробьевым горам в Москве. Протяженность маршрута составила 15 км. Всего мероприятие посетило более 15 тысяч человек.

Участников на маршруте ждали 6 препятствий: "Лабиринт" (влез в хитросплетение конструкций и веревок — ищи выход), "Сеть" (перелезь куб по сетке, что бы это ни значило), "Барьеры" (подлезай-подпрыгивай, подлезай-подпрыгивай), "Покрышки" (пробеги поле из автошин, попадая ногами внутрь каждой), "Рукоходы" (повис на конструкции — и вперед, перебирая ручонками) и "Стенки" (подлезай-подпрыгивай, подлезай-подпрыгивай).



До финиша в этом году добежали 415 спортсменов (300 юношей и 115 девушек). В мужском и женском зачетах были определены по 6 победителей, которые получили денежные призы (30-25-20-15-10-5 тысяч рублей за 1-2-3-4-5-6 места), а также сертификаты на покупки в магазинах Reebok. Вот они, наши герои:

	УЧАСТНИК	ГОРОД	ВРЕМЯ
1	Сергей Рыбак	Винница (Украина)	00:52:39
2	Александр Чебуркин	Москва	00:53:01
3	Александр Гусев	Лыткарино	00:53:25
1	Юлия Крюкова	Москва	01:03:47
2	Мария Быстрова	Москва	01:06:02
3	Надежда Трилинская	Москва	01:07:31

СПАСИБО ВСЕМ

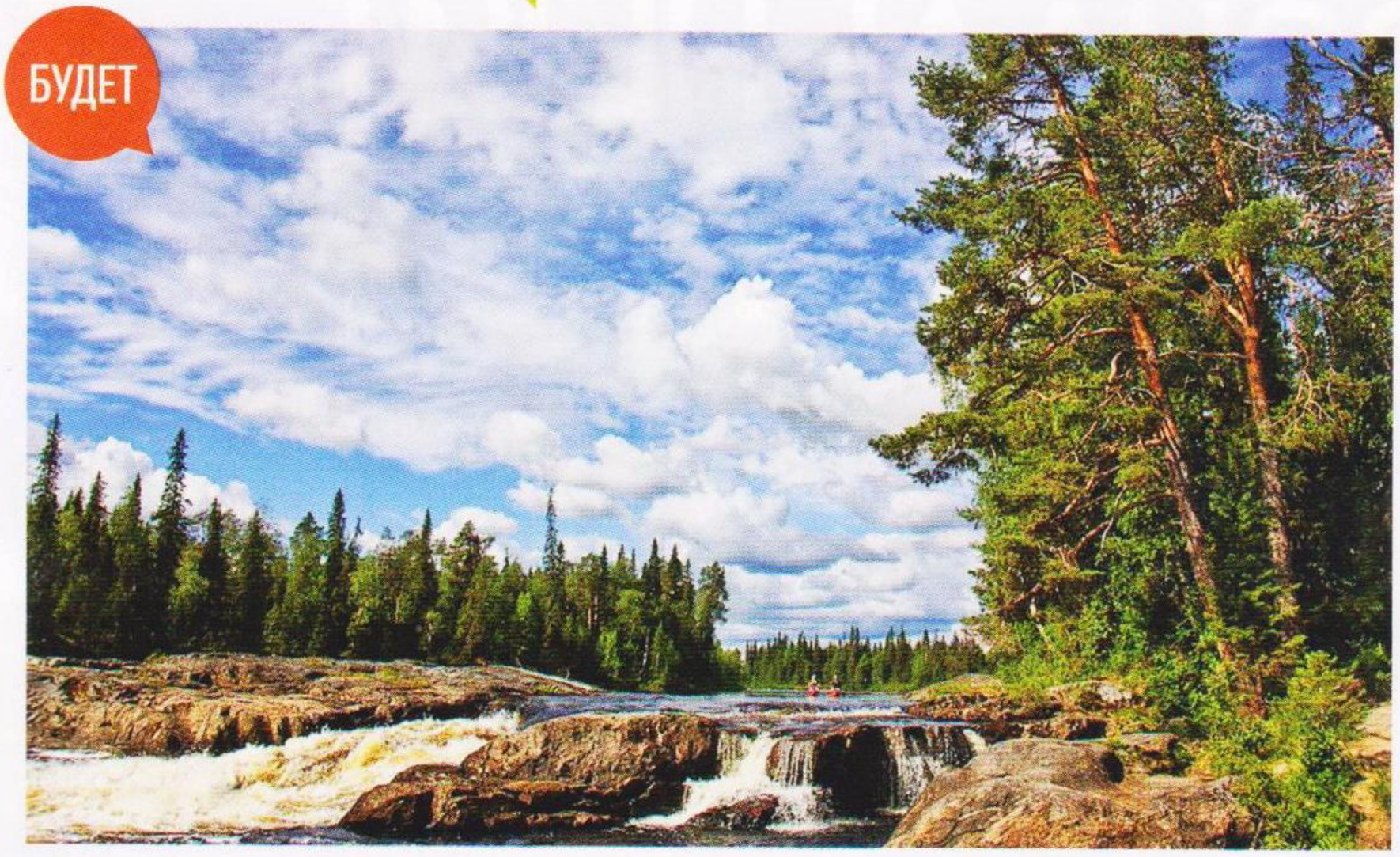
Команда организаторов Men's & Women's Health Fest 2014 выражает благодарность партнерам мероприятия:

- родственному журналу **Women's Health** (whrussia.ru), соорганизатору фестиваля;
- фитнес-партнеру фестиваля — компании **Reebok** (reebok.ru);
- информационным партнерам фестиваля — **радио NRJ** (104,2 FM в Москве) и телекомпании **"Москва 24"** (m24.ru);
- страховой компании **"21 век"** (21-vek.spb.ru) за страхование участников Men's Health Urbanathlon.

После забега и награждения публику развлекал отличный рок-коллектив NizKiz из Белоруссии, а также группа "Чичерина".

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО, АЛЕКСАНДР ДОГАЕВ

БУДЕТ

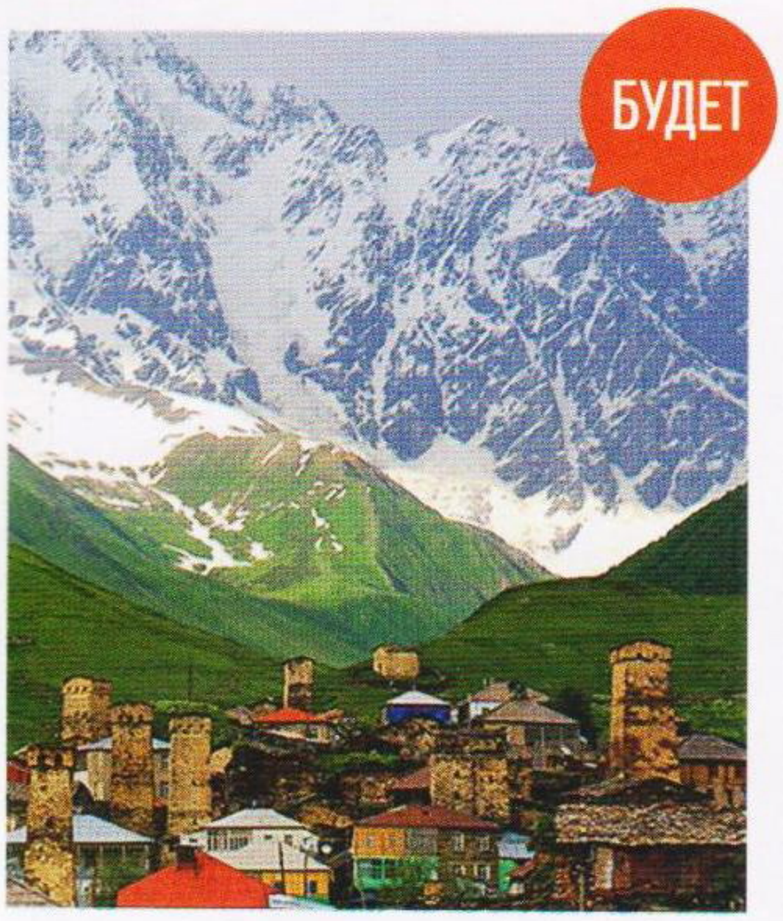


27 ИЮЛЯ – 2 АВГУСТА

Сплав по реке Тумча

Тумча — это река в Мурманской области, куда в конце июля отправится команда Men's Health Adventure. В начале маршрута участников ждут простые пороги, ну а дальше испытания посложнее: придется, например, преодолевать пороги четвертой категории сложности (а всего категорий шесть). Грести нужно по три часа в день, жить в палатке (стоянки планируется организовывать в самых живописных местах). Команду сопровождает инструктор, который обучит путешественников всем необходимым навыкам. О том, как и тебе усесться в катамаран, смотри на mhadventure.ru.

БУДЕТ



28 АВГУСТА – 7 СЕНТЯБРЯ

Трекинг в Сванетии

Сванетия — горная область на северо-западе Грузии. Труднодоступные долины и ущелья с давних времен были заселены сванами — скалолазами, охотниками и строителями знаменитых сторожевых башен. За 11 дней путешественники (к которым можешь присоединиться и ты) увидят город Местию (неофициальную столицу Верхней Сванетии), пройдут 60 км по перевалам, ледникам и альпийским лугам, не раз заглянут в горные села Сванетии, чтобы закусить и пообщаться с местными жителями. Финиш маршрута — на побережье Черного моря, в городе Батуми. Дополнительную информацию смотри на mhadventure.ru.

БЫЛО

14-15 ИЮНЯ

Фестиваль малой авиации “ВертоСлет”

В Солнечногорском районе Подмосковья показали многие из существующих машин, которые способны поднять человека в воздух. Тут можно было увидеть более 20 вертолетов различных типов, более 15 легкомоторных самолетов, а также планеры, парамоторы, автожиры, дельталеты различных систем и модификаций. Главным событием стали гонки на вертолетах, в которых приняли участие спортсмены из нашей страны, а еще из Белоруссии, Украины и Великобритании (всего 16 экипажей). Победил в итоге российский экипаж Виктора Дягтеря и Петра Васильева (они выступали на Ми-2).

- **helisport.org**

7 ИЮНЯ

Забег The North Face Trail Run

В городе Никола-Ленивец Калужской области устроили забег The North Face Trail Run. Соревнования прошли на территории национального парка “Угра”, было организовано два маршрута — 10 и 30 км. В коротком забеге участвовали 266 человек, а на длинный решились 178. Первым на 10-километровом отрезке стал Илья Тюваев (его время 41 минута и 1 секунда), а победителем на 30 км объявили Артема Куфтырева (2 часа, 1 минута и 44 секунды).

- **nikola-lenivets.com**

БЫЛО

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СТРОЙКА ТЕЛА

Серию летних тренировок на свежем воздухе мы завершаем упражнениями со снарядами, которыми укрепляли себя еще древнегреческие герои, — это бревна, камни и кирпичи.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Как и предыдущие блоки, этот ориентирован на развитие функциональной силы в сочетании с ловкостью, координацией и выносливостью. От предшественников его отличает, во-первых, то, что он не требует ни специальных снарядов вроде турника, ни покупного инвентаря вроде сендбега или кувалды. Во-вторых, тяжелые, неудобные и опасные в обращении стройматериалы потребуют от тебя во время занятий повышенной концентрации, что крайне полезно для тренировки тех участков ЦНС, которые отвечают за твои двигательные навыки. Все упражнения в этом блоке сложные и в первую очередь направлены на включение в работу как можно большего количества мышц твоего тела. Поэтому мы не стали разбивать их на блоки по уровню подготовки атлета или задействованным мышечным группам. Однако для твоего удобства в каждом упражнении мы указали мышцы, которые нагружаются при его выполнении больше всего. Это поможет тебе немного акцентировать нагрузку при составлении самостоятельных тренировок.

ИТАК, ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

1. **Небольшой камень** весом около 10–15 кг. Желательно такой формы, чтобы ты мог удержать его одной рукой.
2. **Большой камень, бетонный блок** — вес значения не имеет, поднимать такую громадину не придется. Ты будешь использовать его в качестве опоры и препятствия, главное, чтобы он был не ниже 50 см.
3. **Два кирпича** — максимально гладкие.
4. **Бревно** — не ищи слишком тяжелое, упавшая береза точно не подойдет. Тебе нужно бревно 20–30 см в диаметре и длиной порядка 120–150 см.

Первую, вторую и третью части ищи на Mhealth.ru

1. Присед

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, кора

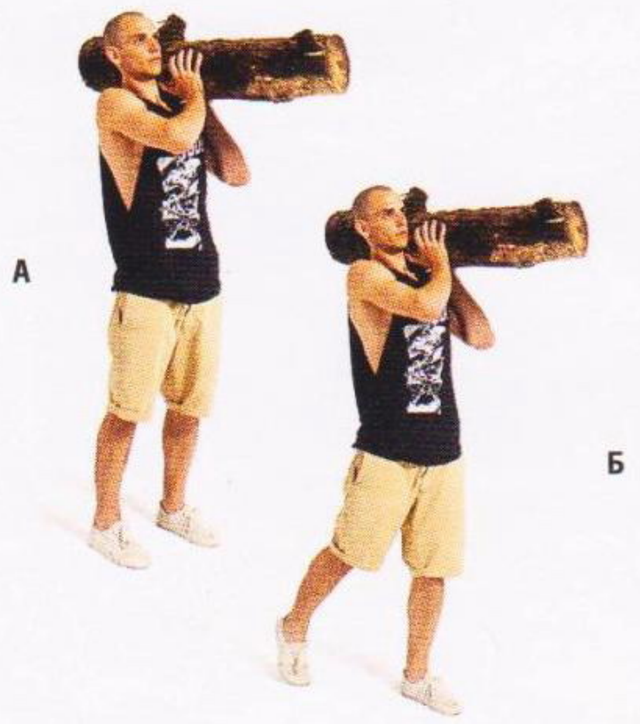
Встань прямо, поставив ступни шире плеч. Камень возьми двумя руками, как показано на фото. Локти держи близко друг к другу (А). Сохраняя полный контакт ступней с полом, опустись в глубокий присед (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Важно Разводи колени в момент опускания в сед – так, чтобы камень и руки помещались между ног.

2. Прогулка Ильича

Мышцы: боковая часть кора

Закинь бревно на плечо, выпрямись и чуть согни ноги в коленях (А). Стараясь сохранять вертикальное положение корпуса, пройди вперед нужное количество метров (Б). Сбрось бревно на землю, отдохни, развернись, закинь бревно на другое плечо и дойди до отправной точки – получишь 1 подход.

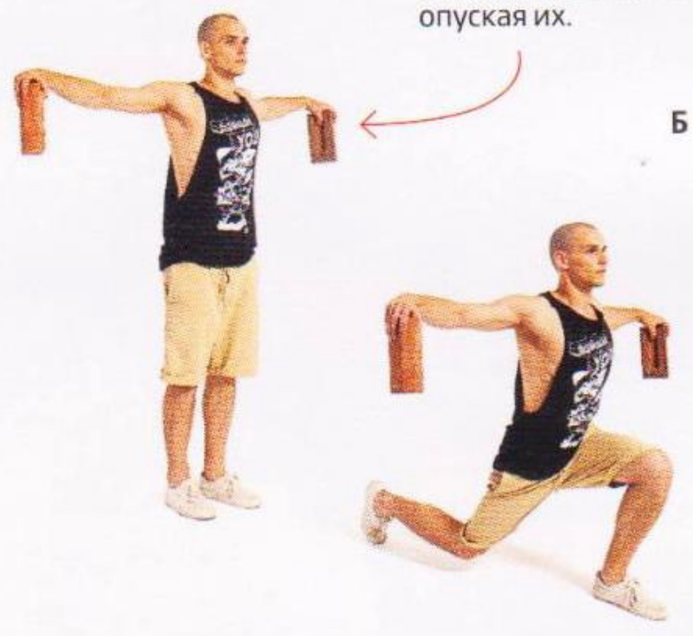


3. Дорожка Шаолиня

Мышцы: предплечья, дельтовидные, трапециевидная, квадрицепсы, разгибатели бедра, икроножные

Возьми кирпичи, сжав их пальцами. Ноги поставь на ширину таза, чуть согнутые в локтях руки с кирпичами подними по сторонам (А). Сделай большой шаг вперед левой ногой и опустись в выпад (Б). Вставая, приставь правую ногу к левой и шагни вперед правой ногой, также опускаясь в выпад. Продолжай шагать до окончания подхода.

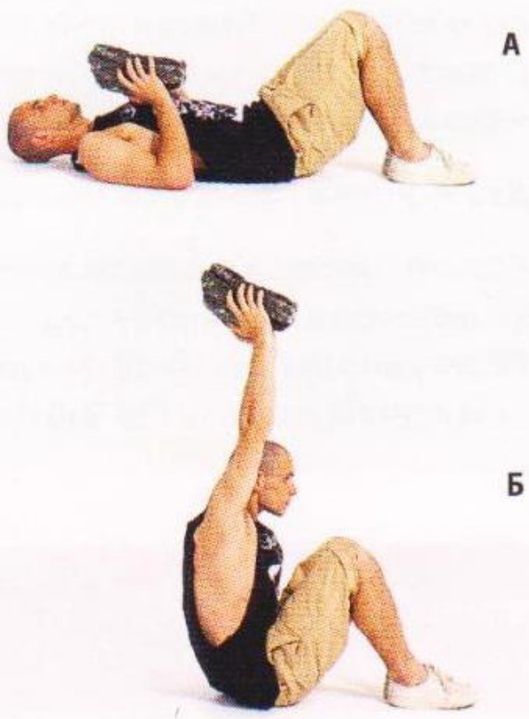
Важно На протяжении всего подхода держи руки в исходном положении, не опуская их.



7. Турецкий подъем

Мышцы: передняя часть кора

Ляг на пол, согнув ноги в коленях как на фото. Камень возьми в руки и помести его на груди (А). Одновременно подними корпус и выжми камень над головой (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

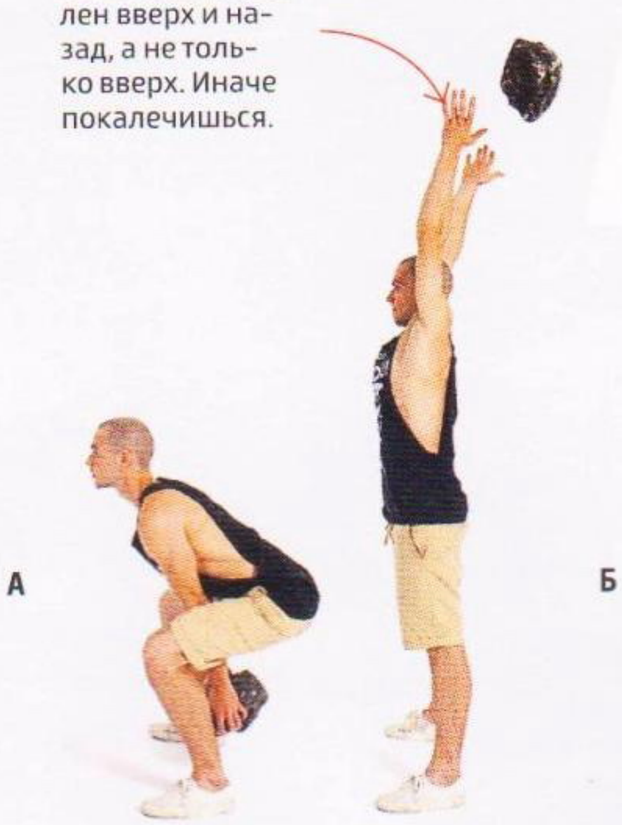


8. Бросковый свинг

Мышцы: ягодицы, задняя поверхность бедра, разгибатели позвоночника

Поставь ноги на ширину плеч, возьми в руки камень и опусти его вниз. Присядь и качни камень в сторону паха (А). Резко выпрямись и с силой кинь камень вверх и назад (Б). Подбери камень и повтори.

Важно Бросок должен быть направлен вверх и назад, а не только вверх. Иначе покалечишься.



9. Толчок вперед

Мышцы: ног полностью, грудные, дельтовидные, трицепсы, кор

Подними камень к груди и поставь ноги на ширину плеч. Присядь, не округляя поясницы и не отрывая пяток от пола (А). Мощно выпрями ноги и, используя набранную инерцию, толкни камень как можно дальше вперед (Б). Подбери снаряд и повтори все сначала.

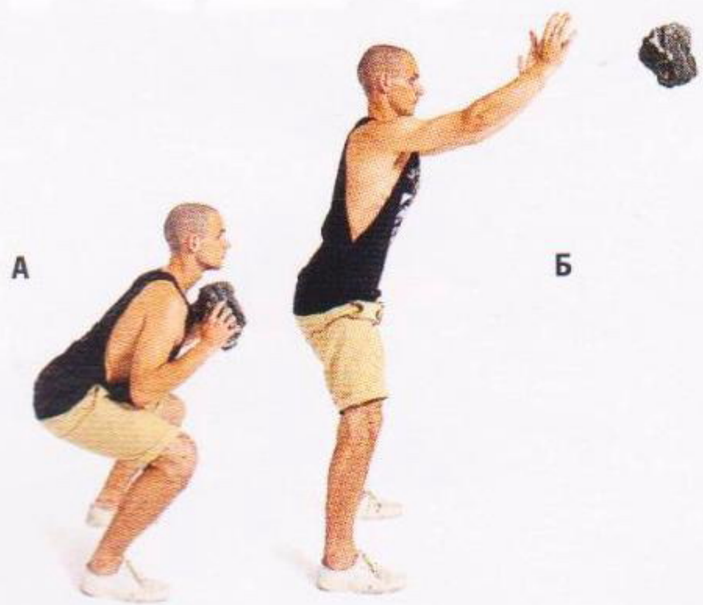


ФОТО: АНДРЕЙ БУНДИН, МОДЕЛЬ: ВИТАЛИЙ САГАЛОВ

4. Жим стоя

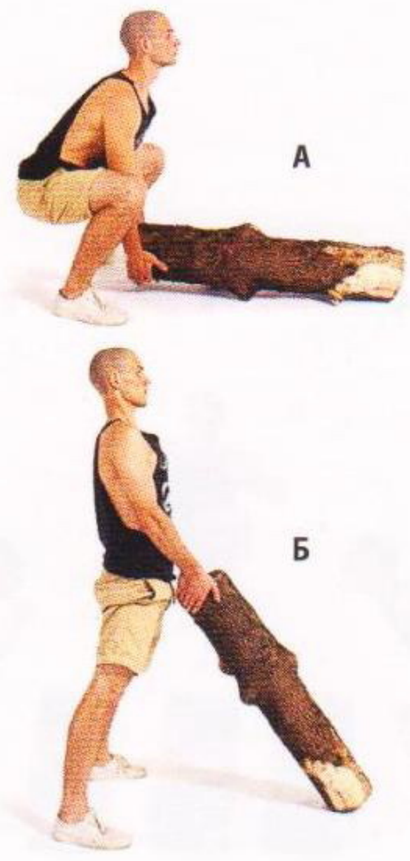
Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, трицепсы, кор

Помести бревно на правое плечо, удерживая его за середину. Чуть согни ноги в коленях, спину держи прямо **(А)**. Выжми бревно вверх, почти полностью выпрямив руки **(Б)**. Не останавливаясь, опусти бревно на левое плечо **(В)**. Вновь пожми его и верни снаряд на правое плечо — получишь 1 повтор.

5. Сумо

Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, кор, предплечья

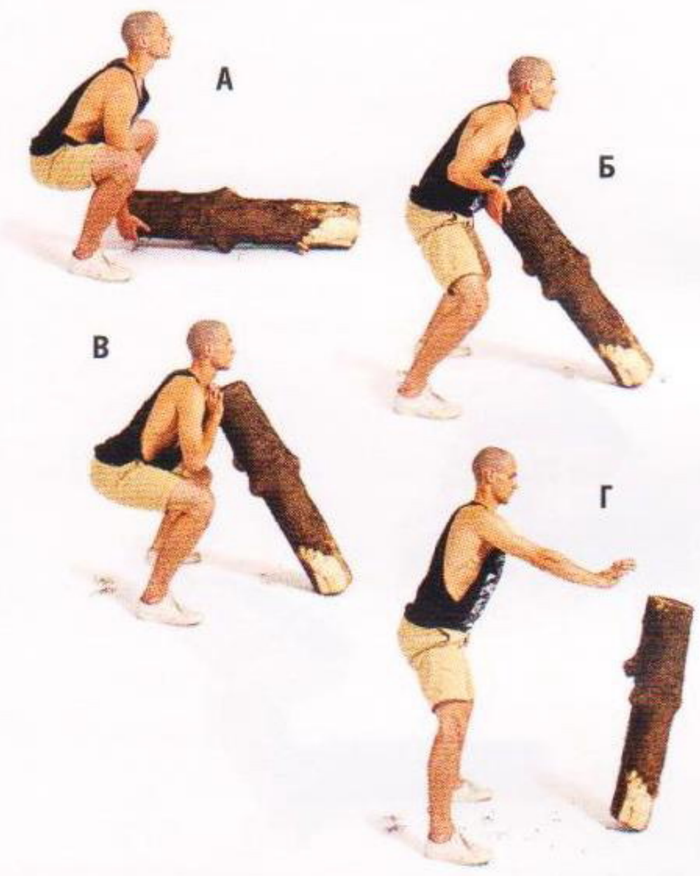
Подойди к краю лежащего на земле бревна и поставь ноги шире плеч, мыски чуть разверни наружу. Отводя таз назад, сгибая ноги и разводя колени, опустись вниз и возьмись за бревно **(А)**. Одновременно выпрями ноги, разогни корпус и подай таз вперед **(Б)**. Вернись в исходное положение и не опуская бревно повтори.



6. Кантовка бревна

Мышцы: все основные мышечные группы

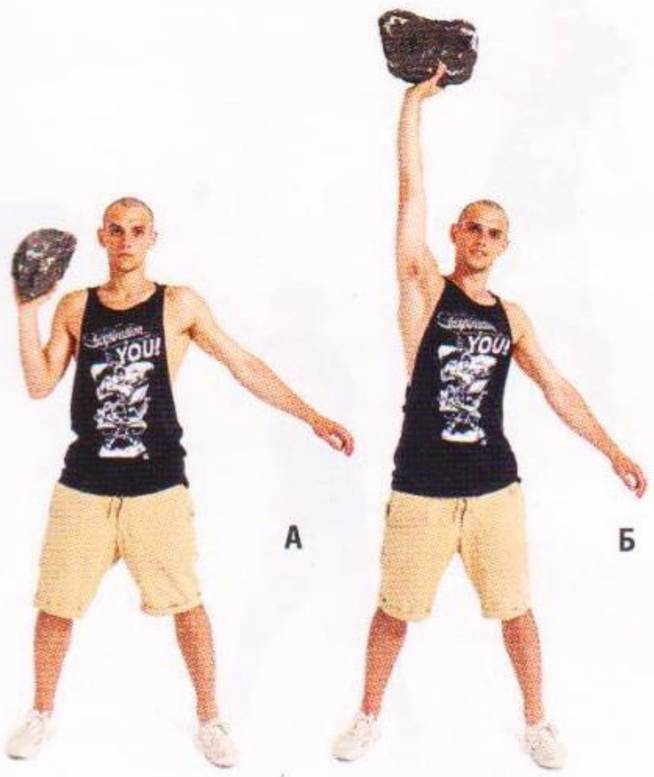
Займи исходное положение, такое же, как и при выполнении упражнения "сумо" **(А)**. Частично распрями ноги, одновременно с этим подкинув бревно вверх в сторону груди, как на фото **(Б)**. Быстро подсядь, помести бревно перед грудью, опустив локти вниз **(В)**. Выпрями ноги и толкни бревно вперед **(Г)**. Дай снаряду упасть и повтори все сначала. Это был 1 повтор.



10. Жим стоя одной рукой

Мышцы: дельтовидные, трицепсы, кор

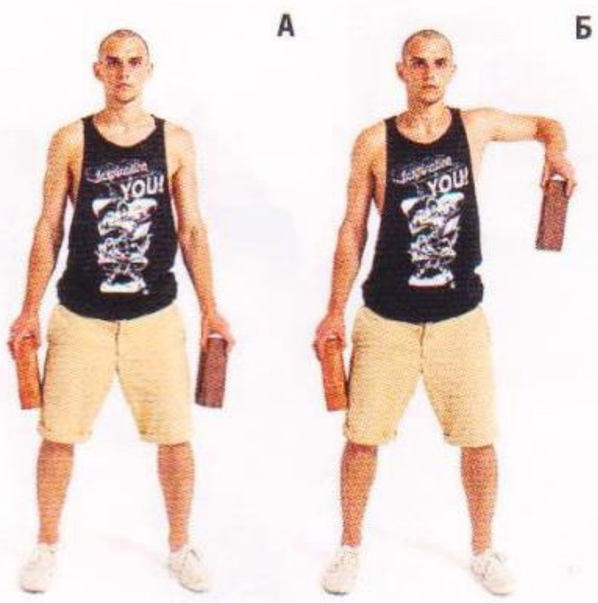
Встань прямо, чуть согнутые в коленях ноги — шире плеч. Камень подними к правому плечу, удерживая его правой рукой. Локоть рабочей руки направь вниз **(А)**. Не помогая себе ногами, выжми камень вверх **(Б)**. Опусти снаряд в исходное положение и повтори.



11. Удержание кирпичей

Мышцы: предплечья

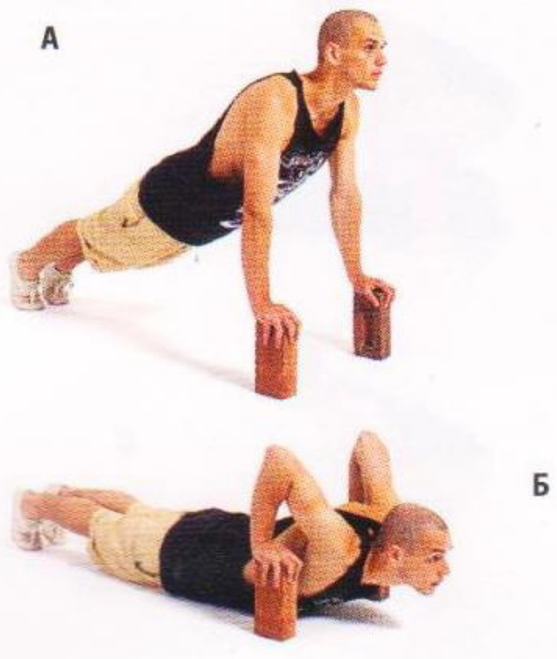
Встань прямо, возьми в руки кирпичи, сжав их пальцами **(А)**. Поочередно в произвольном режиме поднимай их к груди **(Б)** то ближе, то дальше от себя. Твоя задача — удержать кирпичи как можно дольше, выполняя руками простые движения.



12. Отжимания от кирпичей

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

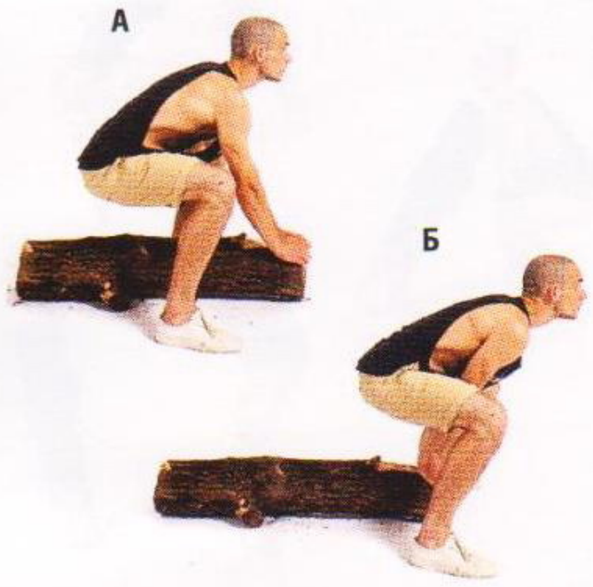
Встань руками на кирпичи, поставив их на попа. Ступни держи вместе **(А)**. Согни руки в локтях и, сохраняя единую линию между корпусом и ногами, опустись вниз, как на фото **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



13. Проталкивание назад

Мышцы: ноги полностью, широчайшие, трицепсы, кор

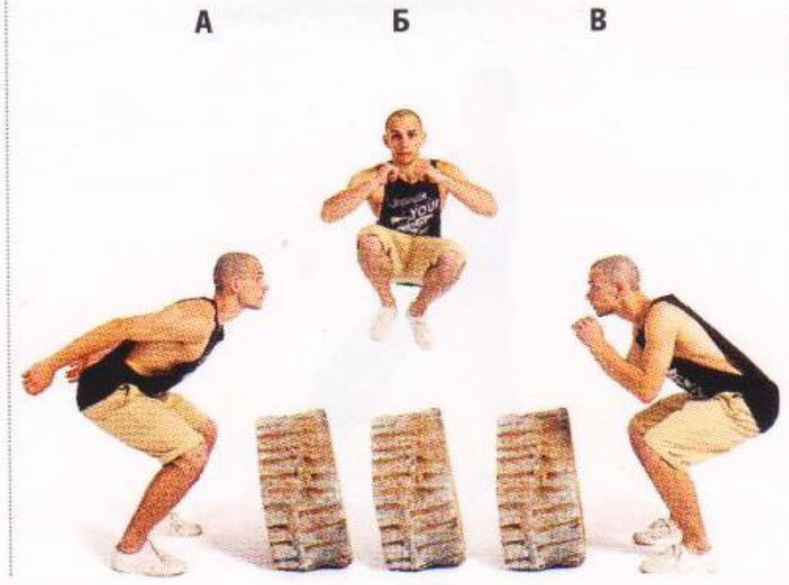
Встань над бревном ближе к краю, как на фото, основная часть бревна должны быть под тобой. Согни ноги в коленях и с прогнутой спиной опустись вниз. Руками зацепись за край бревна (А). С силой протолкни бревно назад (Б). Прыжком, можно с опорой руками о бревно, сместись на шаг назад и повтори.



14. Прыжки с разворотом на 180°

Мышцы: квадрицепсы, разгибатели бедра, сгибатели и разгибатели стопы, кор

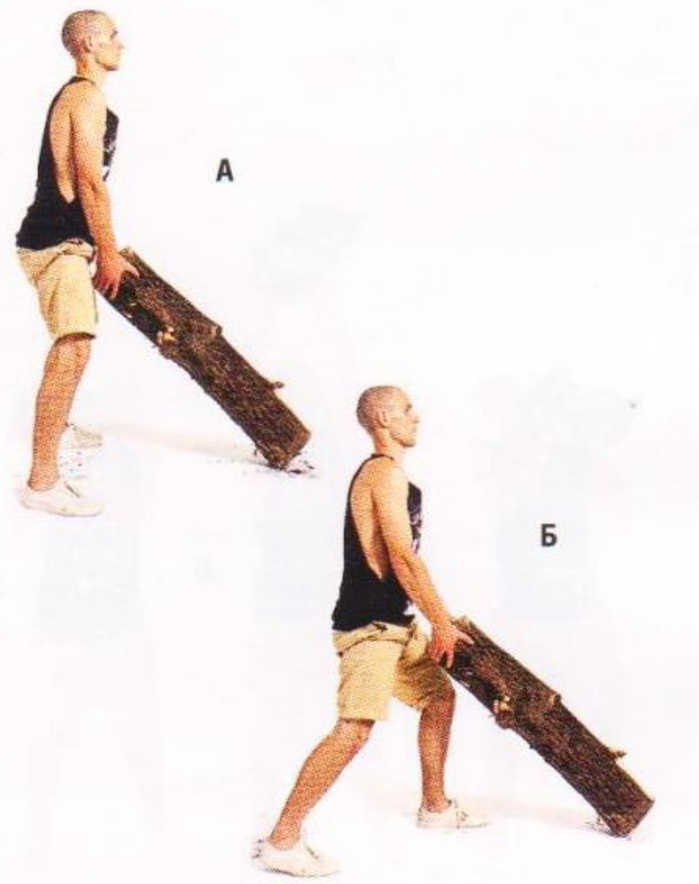
Встань лицом к большому камню. Быстро подсядь вниз и качни руки назад (А). Мощно подпрыгни и в полете (Б) развернись через левое плечо на 180° так, чтобы приземлиться лицом к камню (В). Повтори, повернувшись в полете в другую сторону. Это был 1 повтор.



15. Тяга бревна

Мышцы: квадрицепсы, разгибатели позвоночника, предплечья, кор

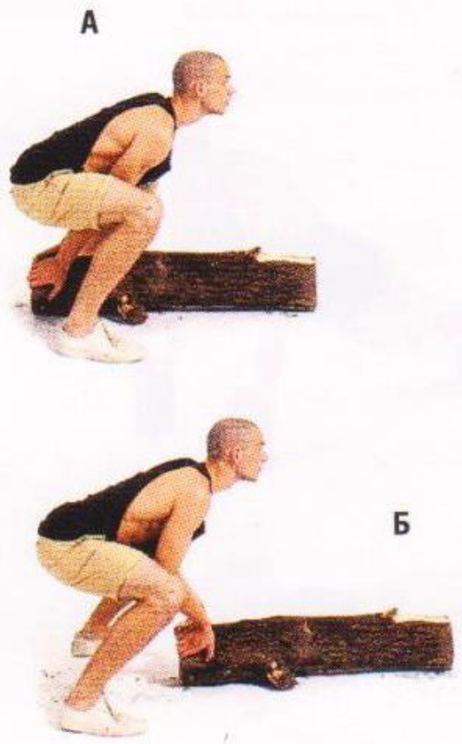
Возьми бревно за край и выпрямись. Чуть согни ноги в коленях и напряги мышцы живота (А). Сделай несколько шагов спиной вперед (Б), волоча бревно за собой по земле. Пройдя нужное расстояние, отдохни — получишь 1 подход.



17. Проталкивание вперед

Мышцы: ноги полностью, грудные, дельтовидные, кор

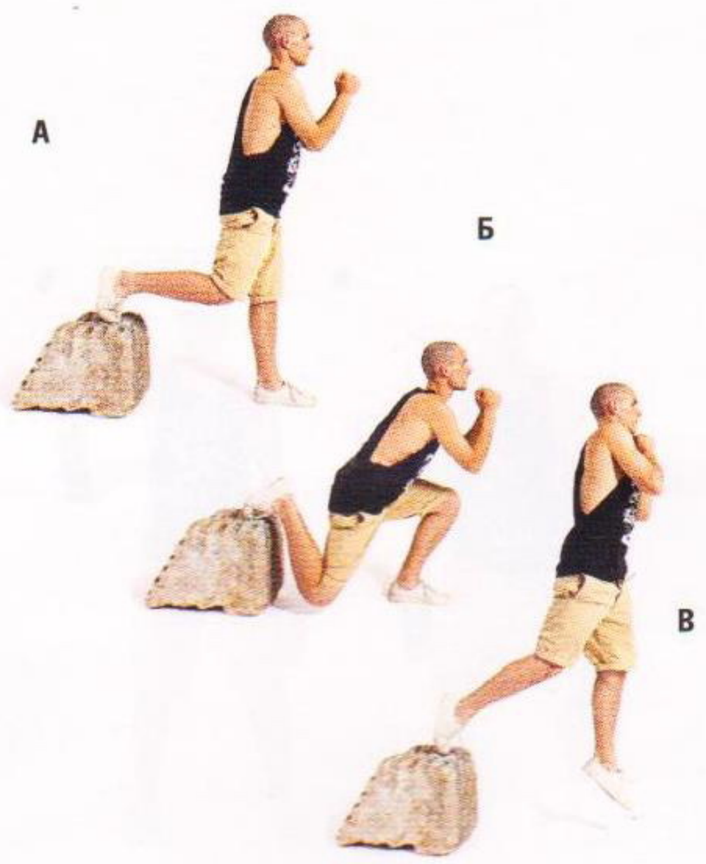
Подойди к краю бревна и встань над ним, поставив ноги шире плеч. Присядь и, сохраняя спину чуть прогнутой, возьмись за край бревна, но не поднимай его (А). Толкни бревно руками вперед (Б), после чего прыжком сместись за ним и повтори.



18. Прыжковый болгарский сплит-присед

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени

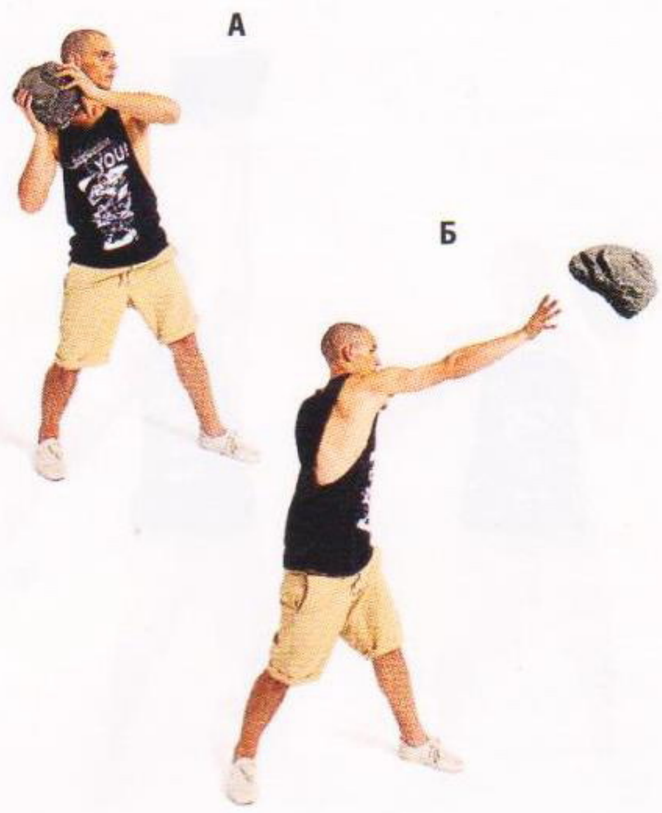
Встань спиной к большому камню на расстоянии двух шагов. Поставь на него одну ногу, согнув ее в колене, стопу второй чуть разверни внутрь, руки держи перед собой (А). Согни рабочую ногу и опустись в выпад (Б). Сразу же оттолкнись от пола и немного подпрыгни (В). Мягко приземлись и без остановки продолжи.



19. Бросок одной рукой

Мышцы: кор полностью, дельтовидные, трицепсы

Подними камень к правому плечу, удерживая его обеими руками. Ноги поставь на ширину плеч, сам стой левым боком к направлению броска (А). Мощно повернув корпус влево, вытолкни камень вперед как можно дальше (Б). Подбери снаряд, вернись в исходное положение и продолжи. Сделав все, повтори, сменив руку.



16. Подъем на грудь + Жим

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, трицепсы, разгибатели корпуса, ноги полностью

Встань прямо, удерживая камень перед собой в прямых руках (А). С прямой спиной наклонись и опусти камень чуть ниже коленей (Б). Быстро разогнувшись, закинь камень к груди и присядь (В). Выпрями ноги и выжми камень над головой (Г). Вернись в исходное положение и повтори.

Экспресс-тренировка

Определи свой уровень подготовки и соответствующую ему интенсивность занятий в том случае, если ты решил полностью заменить стройматериалами качалку:

- **Новичок**
  Ты только решил начать тренироваться или уже занимаешься силовыми упражнениями, но не дольше 2 месяцев подряд.
  Тренируйся 2-3 раза в неделю.
- **Опытный**
  Ты регулярно без пропусков тренируешься от 2 месяцев до 1 года.
  Тренируйся 3-4 раза в неделю.
- **Эксперт**
  Твой непрерывный стаж в тренажерном зале не менее 2 лет.
  Тренируйся 4-5 раз в неделю.

Продолжаешь ходить в спортзал? Тогда тебе достаточно заниматься по "дворовой" программе 1-2 раза в неделю в дополнение к силовому тренингу. В любом случае не забывай про разминку перед занятиями. Длительность отдыха между подходами указана отдельно для каждого упражнения в таблицах.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ В описании тренировок используются следующие обозначения:
"МАКС" – максимум повторов
"МАКС С" – максимум времени
"МАКС М" – максимальная дальность

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ Решил составить тренировку сам себе? Выбирай любые упражнения, главное – следи за нагрузкой. Программа для новичка – 4-5 упражнений, опытному не стоит использовать за раз больше 8-9 упражнений, а эксперту нужно 10-12. Количество подходов и повторов в каждом упражнении подбирай так, чтобы тебе хватило сил закончить тренировку.

НОВИЧОК

УПРАЖНЕНИЯ		ОТДЫХ, С.
1. Присед	4*12-15	120
2. Отжимания от кирпичей	4*МАКС	90
3. Сумо	4*12-15	120
4. Подъем на грудь + Жим	4*6-10	90

ОПЫТНЫЙ

1. Присед	3*20	90
2. Проталкивание вперед	4*10	90
3. Отжимания от кирпичей	3*МАКС	60
4. Тяга бревна	3*15 метров	45
5. Жим стоя	3*8-12	90
6. Бросок одной рукой	9*МАКС М	30
7. Прыжковый болгарский сплит-присед	2*20 каждой ногой	90
8. Турецкий подъем	3*12-15	60
9. Удержание кирпичей	3*МАКС С	60

ЭКСПЕРТ

1. Кантовка бревна	2*МАКС М	90
2. Жим стоя	3*8-12	45
3. Прогулка Ильича	4*15-20 метров	45
4. Толчок вперед	3*8	30
5. Бросковый свинг	3*10	30
6. Проталкивание вперед	4*6	30
7. Бросок одной рукой	10*МАКС М	15
8. Прыжки с разворотом 180°	4*5	30
9. Турецкий подъем	3*15-20	45
10. Дорожка Шаолиня	2*МАКС М	60

СИЛА В КУБЕ

Когда вижу парней в отличной форме и с четко прорисованными кубиками на животе, задаю себе вопрос — может, они знают какие-то секретные упражнения на пресс? Я постоянно его качаю, а результат более чем средний.

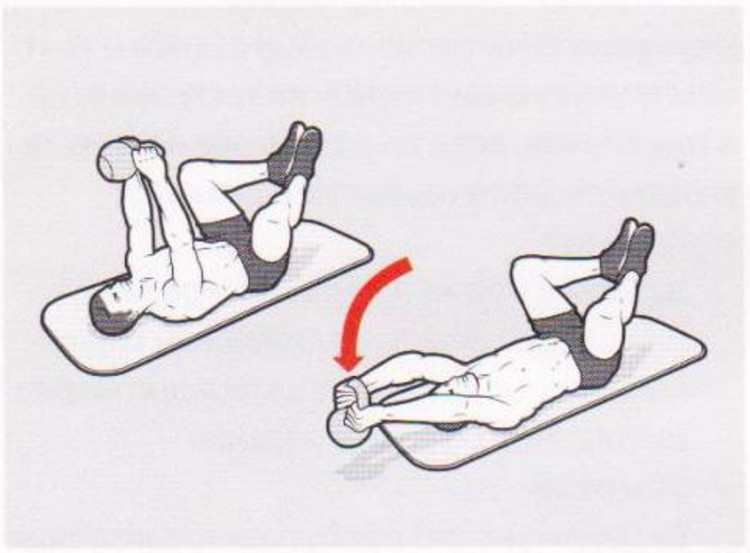
СЕРГЕЙ

Ты прав, выдающаяся форма пресса достигается не совсем обычными упражнениями. Простые скручивания и подъемы ног, которыми, как я предполагаю, ты занимаешься, — это удел начинающих. Если ты тренируешься давно, пора попробовать нагружать мышцы кора по-серьезному с помощью приведенных ниже 6 упражнений. Выбирай любые два из них и выполняй после каждой силовой тренировки. Через месяц точно будет результат.

1. ПУЛЛОВЕРЫ С ГИРЕЙ

Техника Ляг на пол, согнув ноги в коленях. Возьми гирю и подними ее над грудью, как на рисунке. Сведи ступни, оторви их от пола и разведи колени в стороны. Плавно опусти гирю назад, но не клади ее на пол, а остановись в 5–10 см от него. Следи за тем, чтобы поясница была все время прижата к полу. Останься в этом положении на 30 с., после чего верни гирю в исходное положение. Это 1 повтор. Сделай 5 повторов.

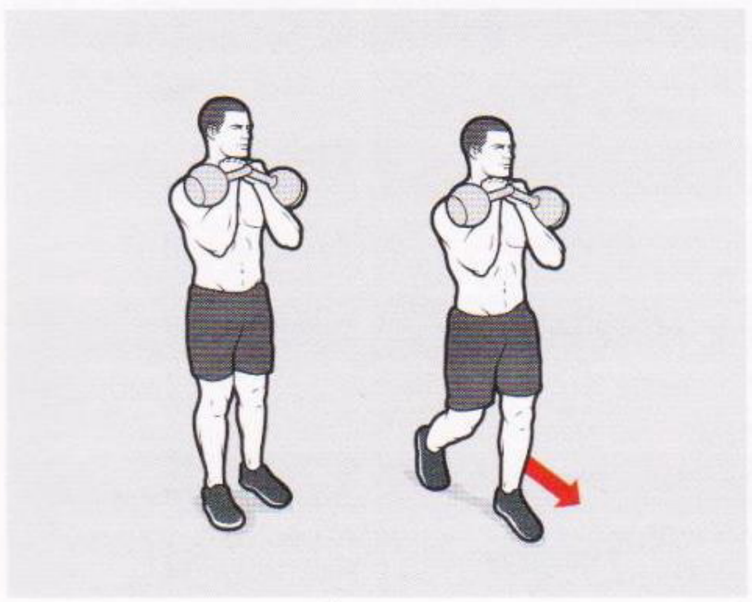
Польза Так ты хорошенько загрузишь кор, не нанося при этом ни малейшего вреда позвоночнику.



3. ПРОГУЛКА С ГИРЯМИ

Техника Возьми в руки по гире и подними их на грудь, сведя снаряды вместе. Чтобы все получилось правильно, прижми локти к корпусу, гири размести на плечах и предплечьях, а кулаки соедини. Теперь, сохраняя вертикальную спину, пройди 15–20 м. Это 1 подход. Сделай 3–4 подхода, отдыхая между ними по 30–45 секунд.

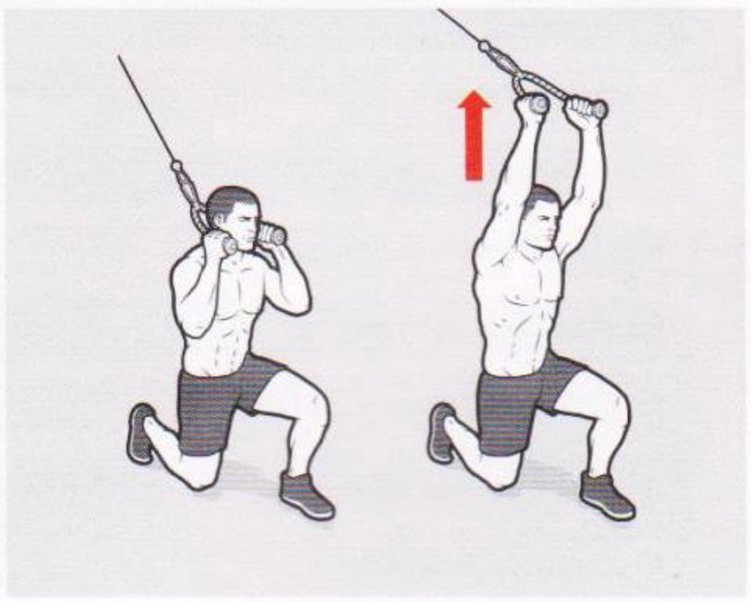
Польза Удержание корпуса и позвоночника под нагрузкой, да еще и в динамике — основная задача мышц кора. Это намного полезнее для их тренировки, нежели любые виды скручивания и им подобных упражнений.



4. ЖИМ ПАЛОФА В ВЫПАДЕ

Техника Прикрепи веревочную рукоять к верхнему блоку, возьмись за концы, повернись к блоку спиной, помести руки по сторонам от головы и пройди пару шагов. Согни обе ноги в коленях и опустись в выпад, не ставя колено сзади стоящей ноги на пол. Какая нога впереди — неважно. Напряги живот и, не меняя положения корпуса, выжми рукоять вверх. Выдержи секунду, вернись в исходное. Сделай 3 подхода по 8 повторов.

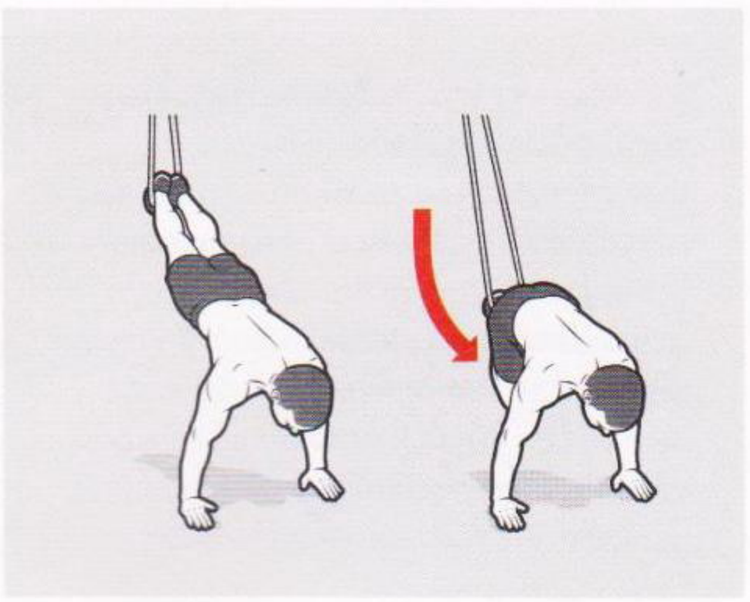
Польза Это, пожалуй, самый сложный вариант жима Палофа. Усилие, которое тебе потребуется, чтобы уберечь корпус от прогиба назад, будет титаническим.



5. ГРУППИРОВКА С АМОРТИЗАТОРОМ

Техника Прикрепи закольцованный амортизатор к перекладине. Прими положение упора лежа, вставив ноги в петлю амортизатора. Не скругляя спину, подтяни колени как можно ближе к плечам. Задержись в этом положении на секунду, после чего вернись в исходное положение. Сделай 3 подхода по 8 повторов.

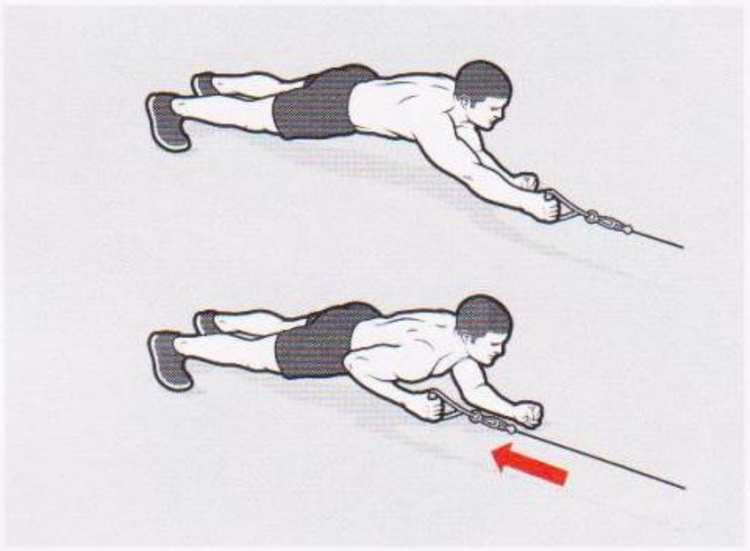
Польза Польза данного упражнения в стабилизации поясничного отдела позвоночника при движении ног и таза — она дает экстремальную нагрузку на нижнюю часть прямой мышцы живота и сгибатели бедер.



2. ТЯГА ОДНОЙ РУКОЙ В ПЛАНКЕ

Техника Прикрепи V-образную рукоять к нижнему блоку и встань в позицию передней планки лицом к блоку, взяв рукоять правой рукой. Не заваливая таза вверх или в стороны, подтяни правую руку локтем к ребрам. Задержись на секунду и вернись в исходное положение. Сделай 3 подхода по 10 повторов на каждую руку.

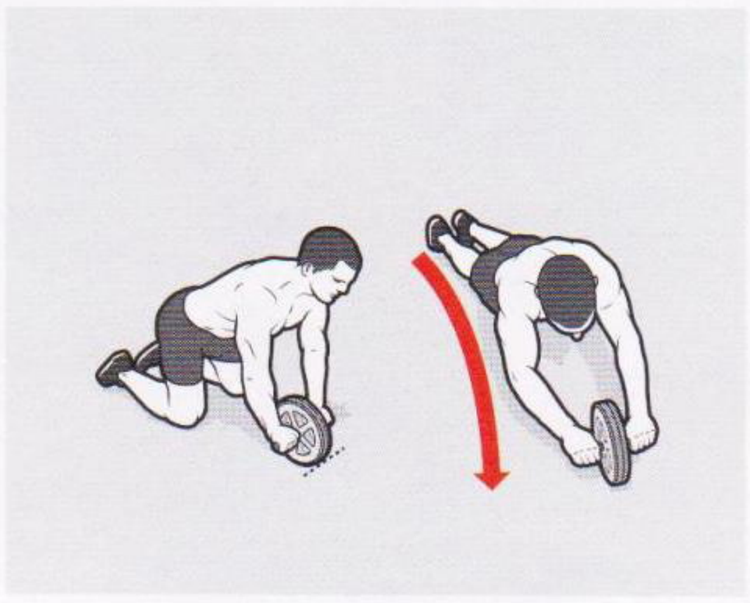
Польза Ты получаешь двойной эффект. Благодаря односторонней работе твой кор работает за двоих, а из-за тягового характера движения неплохую нагрузку получают еще и широчайшие мышцы спины.



6. ДИАГОНАЛЬНЫЕ РОЛЛ-АУТЫ

Техника Встань на колени, поставив их на ширину таза. Обопрись о рукояти роллера, плечевые суставы строго над кистями. Округли спину. Напряги живот и поведи роллер вперед и чуть вправо — как можно дальше, но без прогибов вниз в пояснице. Вернись в исходное и повтори. Сделай 3 подхода по 10 повторов в обе стороны (направо и налево).

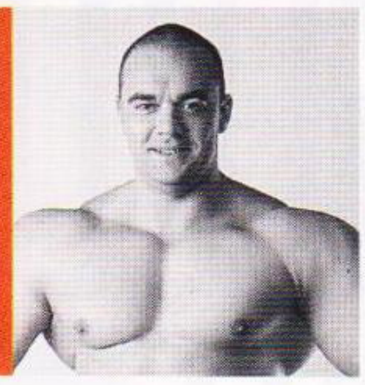
Польза Ролл-ауты хорошенько растягивают косые мышцы живота, а затем сокращают их. Это вызывает в мускулатуре массу микроповреждений, ведущих в дальнейшем к их гипертрофии.

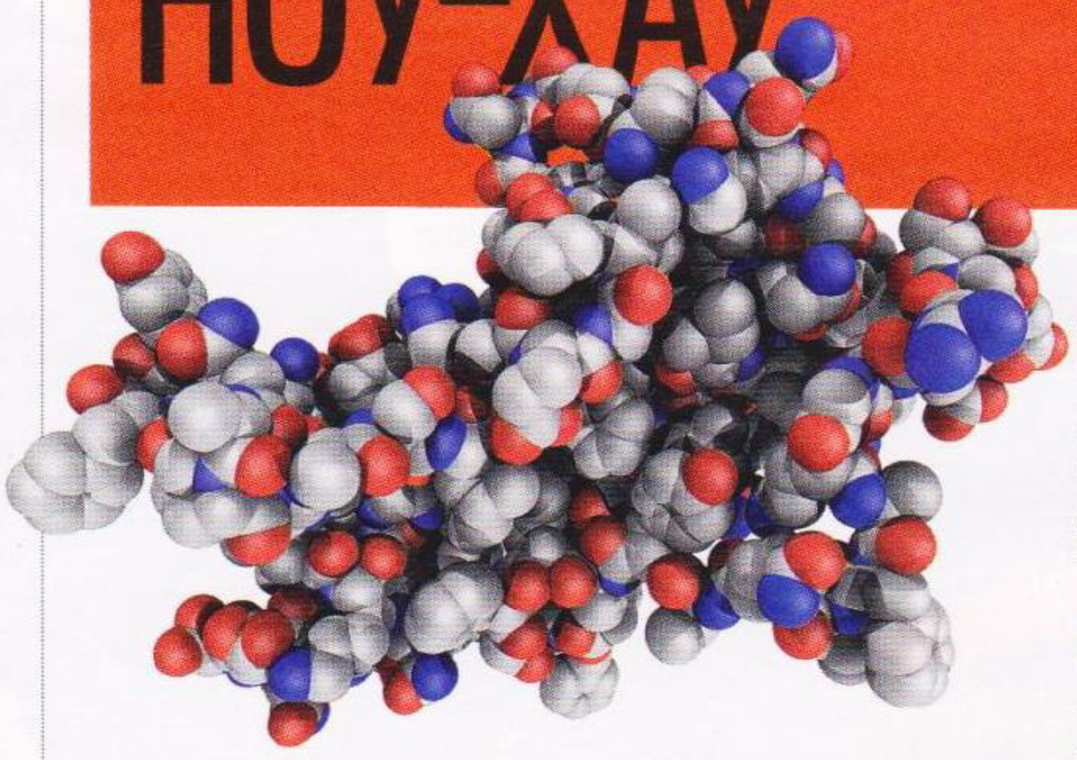


ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM, LEGION-MEDIA

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ





Мне 40 лет, занимаюсь 2 раза в неделю в тренажерном зале и 2 раза в секции рукопашного боя. Слышал, что к 40 годам замедляется выработка гормона роста, труднее набрать мышечную массу и построить красивую фигуру. Посоветуйте конкретные спортивные добавки.

АЛЕКСАНДР МИТИН

Употребляй протеин в разумных количествах, омега-3 жирные кислоты и хондропротекторы. О выработке гормона роста не беспокойся, с возрастом куда важнее поддержание нормального уровня тестостерона. Регулярные и дозированные тренировки плюс правильное питание — это залог поддержания гормонального статуса мужчины в норме. Как употреблять добавки: протеин возьми сывороточный и пей по одной порции до и после тренировки, причем как силовой, так и рукопашной. Омега-3 — по 3 г ежедневно, распределяя на три приема в течение дня, вместе с едой. Хондропротекторы постоянно: утром и вечером, после еды.

Можно ли в рамках одного микроцикла сочетать низкоповторные сеты (работа на силу в пауэрлифтерском стиле) и сеты в более высокоповторном бодибилдерском стиле? То есть в одном микроцикле работать на силу и на массу? Цель — сила.

ОЛЕГ

Не стоит. Такие интегративные схемы лучше работают на гипертрофию, нежели на силу. При силовой ориентации занятий каждый повторный режим желательно выводить в отдельный цикл, решающий свои задачи — повышение выносливости, увеличение силы, шлифовка технических навыков и так далее. Смешанный характер работы будет создавать хаос в адаптационных механизмах и, скорее всего, закончится либо травмой, либо застоем, а иногда и откатом к прежним результатам. Тем не менее оговорюсь, что речь в данном случае идет о сложных упражнениях — приседе, становой тяге, жиме лежа. В подсобных простых упражнениях вполне можно использовать многоповторный режим даже в типично силовом цикле тренировок.

Я не употребляю спортивные добавки и коктейли, но с утра съедаю большой кусок либо мяса, либо птицы, либо рыбы плюс гарнир и овощной салат. В течение дня ем что захочется, но избегаю фастфуда и мучного. Можно ли такое питание считать нормальным при занятиях фитнесом?

МИХАИЛ ЛИСИН

Можно. Использование спортивных добавок вовсе не обязательно, особенно если твоя главная цель — просто хорошее самочувствие. Это не значит, что протеиновый коктейль повредит твоему здоровью. Просто спортпит нужен для достижения именно спортивных, то есть выходящих за пределы нормы результатов.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову
mhealth.ru/blog/Dimakrat/

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

Quiksilver

Givenchy

ASOS

Lacoste

Металлические оленьи черепа, **Eichholtz**
Металлические головы оленя, **Eichholtz**

ГОРА С ПЛЕЧ

Можешь больше не париться на тему, какой бы найти рюкзак, чтобы он и для дела подходил идеально, и не выгядел бы явным анахронизмом. Вот мы тут для тебя развесили полный набор заплечных трендов этого сезона — изучи внимательно и вперед на поиски. Удачной охоты!

Reebok

River Island

Brooks England

Mauro Grifoni

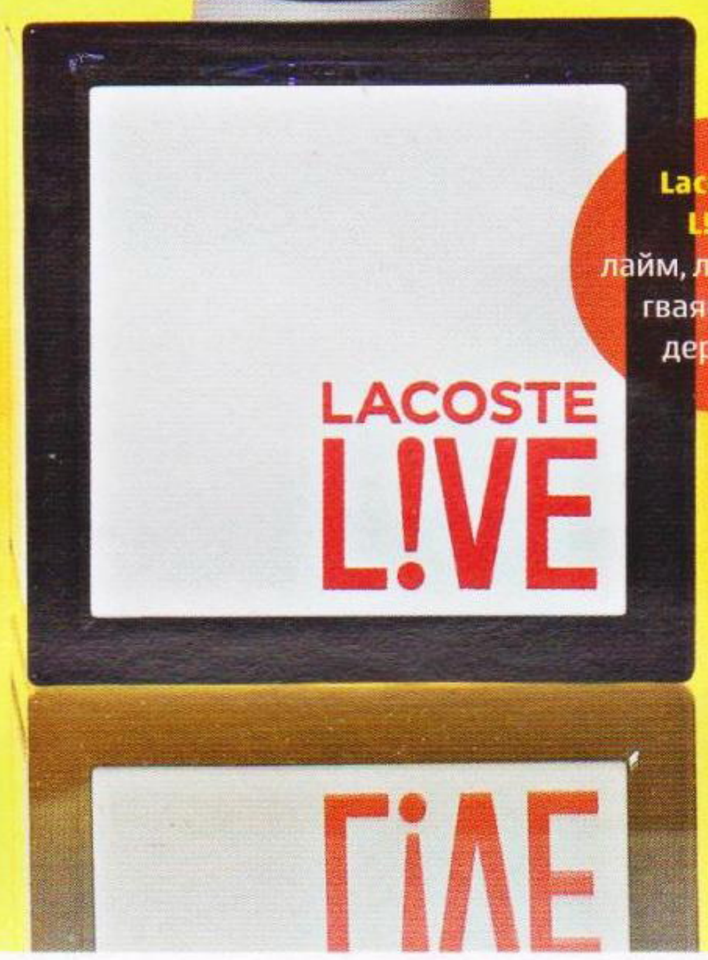
СТРОЙНЫЙ КВАРТЕТ

Пока ты отдыхаешь на югах, мы вовсю вкалываем на передовой ароматных трендов сезона, отбирая для тебя лучшее из нового. Тебе же остается лишь выбрать что-то себе по вкусу. Вот, начни с этой великолепной четверки.

Dsquared2 Intense He Wood
амбра, пихта, ладан, фиалка, сандал, кедр, ветивер

Paco Rabanne 1 million $
грейпфрут, мята, мандарин, роза, корица, смола, пачули

James Bond 007 Limited Edition
яблоко, бергамот, герань, лаванда, мох, сандал



Lacoste L!ve
лайм, лакрица, гваяковое дерево

Свитшот **Philipp Plein**
Брюки **Zegna Sport**

ДАЙТЕ ДВЕ!

ВОТ ТЕБЕ НОВЫЙ ПЛЮС ЛЮБИМОГО НАМИ СПОРТИВНОГО СТИЛЯ: В КОМПАНИЮ К ТРЕНИКАМ И ОЛИМПИЙКЕ МОЖНО СМЕЛО ЗАПУСТИТЬ ЧТО-ТО ОСТРОМОДНОЕ ТИПА СЕРЕБРЯНЫХ КРОССОВОК ИЛИ ХУДИ С РОЗАМИ И ЧЕРЕПАМИ. СПОРТИВНЫЕ ВЕЩИ ПОГАСЯТ ПАФОС ДИЗАЙНЕРСКОЙ ПРИЧУДЫ. ХОТЯ СОВРЕМЕННАЯ СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ХОРОША И САМА ПО СЕБЕ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ДЛЯ ПОЛНОТЫ ОБРАЗА ДОБАВИТЬ К НЕЙ ПАРУ НАРЯДНЫХ КРАСОТОК.

На Александре:
Футболка **HUGO**
Брюки **New Yorker**
Кеды **Asos**

На Елене:
Бюстгальтер **Dior**
Трусы **Asos**
Босоножки **Steve Madden**
Серьги **To Be Queen**

На Александре:
Футболка **Rude Riders**
Брюки **Freddy**

На Елене:
Комбинезон
Victoria Andreyanova
Колье **Mango**
Серьги **To Be Queen**

На Александре:
Футболка **Timberland**
Брюки **Y-3**
Бомбер **DKNY Jeans**
Кеды **New Yorker**

На Елене:
Платье **Versace**
Туфли **Santoni**
Ожерелья **Versace, Juicy Couture**
Браслеты **To Be Queen**

На Александре:
Футболка
собственность клуба
Худи **Rude Riders**
Брюки **Oh, my**

На Полине:
Платье **Dior**
Туфли **Baldan**

Футболка **New Balance**
Брюки **adidas Originals**

На Александре:
Футболка **Mexx**
Брюки **Colin's**

На Полине:
Платье **Lanvin**
Босоножки **Santoni**

На Александре:
Футболка **Calvin Klein Jeans**
Брюки **Marina Yachting**
Носки **Falke**
Кроссовки **Santoni**

На девушках:
Платья **Wow Couture**
Босоножки **Steve Madden**

Фотограф: **Илья Буш**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Виваж, прически: **Яна Ивушкина**

Модели: **Александр Хохлов (принимающий команды по американскому футболу "Московские патриоты"), Елена Терехова@Modus Vivendis, Полина Яханова@Modus Vivendis**

Благодарим "Клуб единоборств №1" (fight-club1.ru) за помощь в организации съемки

СКОРОСТЬ

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

КЛАСС

Скоростные представительские катера (high performance boats) — это самый мужской вид водного транспорта. По сути, это просто слегка "причесанные" под гражданские потребности версии гоночных катеров оффшорного класса. В них есть тысячи лошадиных сил для драйва, шикарные каюты для отдыха, да и выглядят они так, что даже на нудистском пляже все смотрят только на них.

ИМЯ

Название компании Outerlimits переводится как "за гранью возможного". Вот уже 21 год она доказывает, что это не пустые слова, и регулярно обновляет рекорды скорости на воде для катеров с V-образным корпусом.

Outerlimits SV 43

290 км/ч — именно с такой скоростью ты сможешь передвигаться по воде в этом куске карбона и эпоксидной смолы. И мало кто сможет тебя догнать.

ФОТО: REUTERS

РЕКОРД

29 апреля 2014 года Outerlimits SV 43 на реке Памлико в Северной Каролине установил новое достижение. Местные запомнили его как 180,4 мили в час, моряки как 156,8 узлов, ну а мы с тобой — как 290,4 км/ч. В любом случае, чудовищно быстро.

КОРПУС

Худшее, что может произойти с болидом, который летит над водой со скоростью под сотню метров в секунду, — он потеряет стабильность. Так что корпусу катера в производстве уделяют не меньше внимания, чем двигателям. Основной материал тут — эпоксидная смола, потому что она способна даже на критических скоростях обеспечивать мягкость хода. Кроме того, "эпоксидка", в отличие от винилэфирных смол (также применяемых в производстве корпусов), не деформируется на солнце и застывает не за 20 минут, а за 8 часов, позволяя работать без спешки. Силовая структура корпуса — вставки из углепластика — дает необходимую жесткость и прочность. В итоге, Outerlimits SV 43 отлично держит "дорогу" и легко управляется даже на волнах до 1 метра высотой.

ТОПЛИВО

Заправлять это чудо техники нужно бензином с октановым числом 112.

КАЮТЫ

Максимальная скорость достигается с закрытой крышей, но можно превратить этот катер и в "кабриолет" — крыша кабины разборная и состоит из трех секций. В кокпите место для пяти человек, кроме того есть каюта с диванами, где может разместиться еще 4 человека. Установка кондиционера, аудиосистемы, телевизоров и DVD — по выбору заказчика.

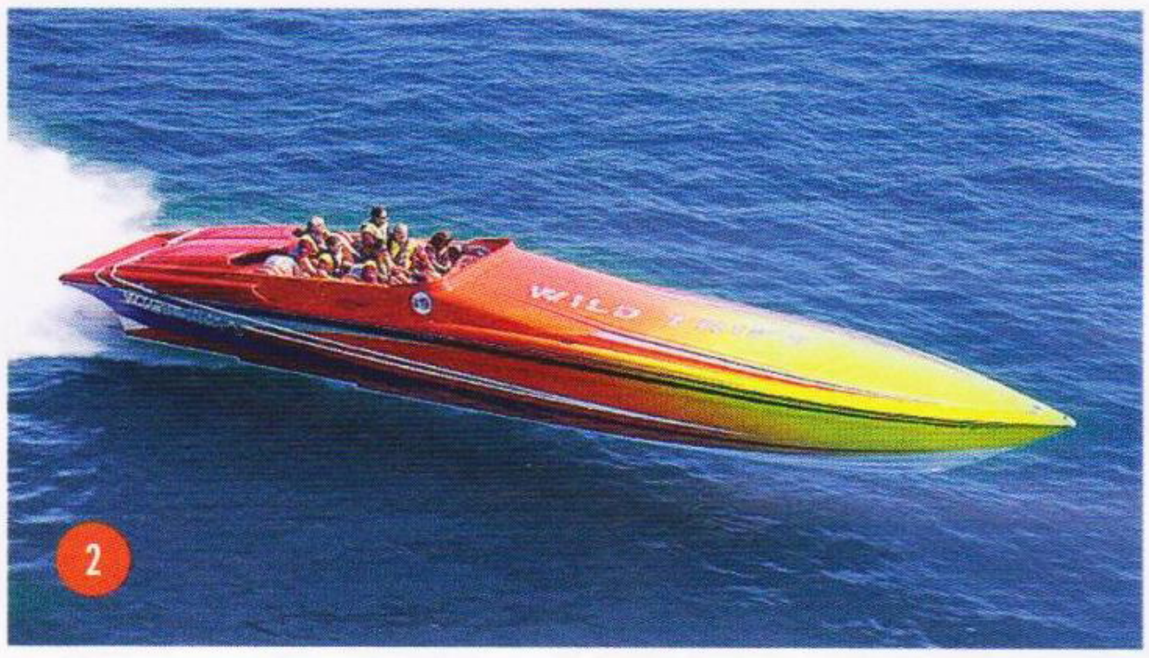
СИЛЫ

Один мотор хорошо, а два — лучше. Силовая установка Outerlimits SV 43 — живое доказательство этого правила. Катер толкают вперед 3300 "лошадей", рвущихся наружу из пары турбированных 9-литровых V8 Mercury 1650. Каждый из этих моторов стоит более четверти миллиона долларов, но тебе их не продадут. Mercury 1650 могут купить только сертифицированные производители, но даже они не дают гарантии на этот товар — если запорешь движок, чинить будешь за свои деньги.

1

НА ВОЛНЕ, КАК НА ВОЛНЕ

Суперкары бесполезны: слишком низкие для наших дорог, слишком быстрые для наших законов и слишком тесные для наших компаний (так мы обычно объясняем, почему еще не купили Ferrari). А теперь представь суперкар, которому не помеха и метровые кочки, в который влезает 10 человек и который не боится ГИБДД. Именно о таком транспорте надо говорить, чем мы сейчас и займемся.



2

1. Cigarette 50 Marauder SS

Связь суперкаров и скоростных представительских катеров подчеркивает тот факт, что два года назад Cigarette совместно с Mercedes выпустили "черную серию": на земле ее представил Mercedes C63 AMG Black Series, на воде — Cigarette Black Series Marauder 50. Впрочем, темная сторона у Cigarette — в крови.

В 20–30-е годы прошлого века в Америке бутлегеры перевозили свой товар не только по суше, но и по воде. Чтобы оставаться неуловимыми, бандитам приходилось делать свои катера все мощнее. Потом грязный бизнес сошел на нет, а вот катера остались.

Название фирмы Cigarette — дань памяти одной из тех гангстерских лодок, которая носила точно такое же имя. Marauder же ("грабитель") — в свою очередь, напоминание о тех плохих парнях.

Кстати, о плохих парнях: основателя фирмы Дона Аронова, 192-кратного (и это не опечатка) победителя 176-мильной гонки от Лонг-Бич до мексиканской бухты Энсенада, застрелили при невыясненных обстоятельствах в 1987 году. Но, хоть Дон и умер, дело его живет. В свое время именно Аронов заложил основу сотрудничества Cigarette с легендарным производителем моторов Mercury.

Пара Mercury стоит и на 50 Marauder SS. Суммарная мощность этих двигателей — 2700 л. с., чего достаточно, чтобы 15,4-метровая лодка на полном ходу взлетала над водой. Ее максимальная скорость указывается как 120+ миль/час (то есть "более 193 км/ч", а дальше — как повезет). Одновременно повезти может десяти любителям морских прогулок — именно столько сидячих мест есть на Marauder SS. Самым же везучим предлагается разместиться в носу катера, где находится салон с двуспальной кроватью.

2. Hustler Monster 50

Он не уступает Marauder SS ни в размерах, ни в мощности. Monster 50 — тоже из тех катеров, на которых будет очень тесно в порту, но за это он отплатит полной свободой на открытой воде. В кресле капитана на тебя будут направлены 20 циферблатов приборов, 18 информационных лампочек, 6 ручек управления и 5 пар глаз пассажиров. Выпусти на волю 2700 "лошадей" его спаренных Mercury 1350, и 10 зрачков расширятся от сумасшедшего ускорения.

Зачем "монстру" такой длинный нос? Именно в нем уместилась комната отдыха с двумя диванчиками, спальня, туалет и все то оборудование, которое захочет видеть там покупатель, — каждый катер строится под заказчика и оснащается, исходя из его желаний и возможностей. Но, как бы тот не ужимался, цена ниже полумиллиона долларов не опустится.

3. Nor-Tech 5000

Среди катеров подобного класса много катамаранов, так как их ширина улучшает устойчивость на больших скоростях, однако классика — это все же катера с V-образным корпусом, и в нашем обзоре ты найдешь только их и только в королевском размере более 40 футов.

Nor-Tech 5000, например, растянулся аж на 51,9 фута — почти 16 метров. Под стать размерам и мощность — три двигателя Nor-Tech по 1000 л. с. каждый. В итоге катер без проблем набирает скорость в районе 170 км/ч, но при этом, что важно, остается не слишком требовательным к топливу — он работает на 98-м бензине.

4. Donzi 43 ZR

Если на Cigarette в свое время ездили бандиты, то на Donzi — копы, пусть и телевизионные (герои сериала и фильма "Полиция Майами: Отдел нравов"). Модель 43 — самая большая в линейке (13,1 метра), и если ты считаешь, что вода создана для того, чтобы мешать жечь, то у Donzi 43 ZR есть 2700 лошадиных аргументов, чтобы доказать тебе обратное. Сажай пятерых пассажиров и просто следи за тем, как стрелка спидометра идет вправо, а стрелка запаса топлива — влево. Баки тут на 1890 литров, но хватит этого всего на несколько часов гонки.

В носу катера — спальная зона и зона отдыха, которые можно напичкать любой аудио- и видеотехникой. И не важно, что из-за этого катер станет чуть тяжелее и на пару десятых долей секунды медленнее, зато с таким "внутренним миром" он понравится не только "отделу нравов", но и "спасательницам Малибу".

5. Fountain Powerboats 47 Lightning

Как правило, цифра в названии катеров этого класса обозначает длину в футах. 47 Lightning чуть короче, чем первые два участника нашего обзора, — 14,3 метра. На их фоне и остальные его характеристики могут показаться тебе довольно скромными: 1400 лошадиных сил на 6300 кг веса. Но это как раз тот случай, когда главное не размер и количество "сил", а умение ими пользоваться. Верфь Fountain — один из старейших производителей скоростных представительских катеров (они в этом бизнесе с 1972 года) и гордится тем, что строит свои катера от начала и до конца, не доверяя даже обшивку салона сторонним компаниям (впрочем, естественно, что такие агрегаты, как двигатель, к ним приходят уже в сборе и, как ты уже догадался, в основном от компании Mercury). Итог: признанное эталонным управление и разгон до пугающей отметки 150 км/ч. Кроме моторов в корпусе шириной 2,74 метра нашлось место для гостиной с раскладным диваном, спальни, душа и туалета.

6. Sunsation F-4

Фишка Sunsation — окраска, выполненная известными кастомайзерами из фирмы Mitcher T. На борту этого 13,1-метрового катера есть все, включая душ, холодильник и микроволновку. Можешь положить в нее сэндвич, поставить таймер на 20 секунд и нажать полный газ. Когда печка запищит, твой F-4 как раз разменяет вторую сотню км/ч. Если хочешь еще данных о разгоне, то вот они: с 50 до 80 км/ч катер ускоряется за 5,7 секунды, а с 65 до 95 — за 6,5. Другими словами, у тебя всегда в запасе будет достаточно тяги, чтобы сорвать эти 6 тонн во впечатляющий рывок и еще сильнее вдавить пассажиров в кресла. Максимальная скорость Sunsation F-4 — 160 км/ч. Видишь линию горизонта? Тебе туда. ■

ТЕСТ-ДРАЙВ

ПЕЛЕ-МОБИЛЬ

Съездив в Бразилию, Антон Иванов пристально изучил технику местных футболистов и выяснил, что помогает им так хорошо двигаться. Оказалось, Пеле, Ривелино, Кафу и Неймар ездят на VW Touareg. Иванов использовал свой единственный шанс войти с ними в одну команду и тоже сел за руль этого внедорожника.

Путь из грязи в мир богатых — цель многих бразильских мальчишек. Его прошел Пеле. Его же проехал и Touareg. Первое поколение первого внедорожника от VW было создано для подвигов в грязи и запомнилось экспедициями через Ботсвану и другими внедорожными свершениями. Когда же пришла пора обновления, машина сделала заметный поворот в сторону асфальта.

Двухступенчатая раздатка, блокировка межосевого и заднего межколесного дифференциалов были переведены в разряд опций, причем этот пакет под названием Terrain Tech можно установить не на каждую версию Touareg, а только в сочетании с двигателем V6 TDI.

Я же взял на тест автомобиль с дизельным V8 объемом 4,2 литра и полным приводом, как у Audi Q7 — межосевым самоблокирующимся дифференциалом Torsen, распределяющим момент между передними и задними колесами в пропорции 40:60. Такой вариант легче на 70 кг и разумнее для тех, кто не собирается ежедневно штурмовать грязевые ванны.

Впрочем, плохими дорогами называют не только грязь, но и просто "убитый" асфальт. Такого много у нас, да и в Бразилии тоже. На этот случай пневмоподвеска Touareg имеет три режима работы (Normal, Sport, Comfort) и в последнем варианте способна удачно делать вид, что под колесами ровное полотно, даже если там выбоина на выбоине. Если же асфальт хороший, Touareg старается нежно прижаться к нему — в режиме Sport не только жестче становятся амортизаторы, но и уменьшается клиренс.

Ради того же спорта машина избавилась от лишнего веса — текущее поколение Touareg легче предыдущего на двести килограммов, и хотя больше нет версий с моторами V10 и W12, это не значит, что динамика разгона стала меньше.

Протестированный нами дизельный V8 даже быстрее канувшей в лету версии с бензиновым W12, как у Bentley — 5,8 секунды до 100 км/ч против 5,9. Восьмиступенчатый "автомат" лихо управляется аж с восьмьюстами ньютон-метрами крутящего момента и 340 л. с.

Не меньше мощности впечатляет и набор электронных систем: машина при парковке показывает на экране круговой обзор, следит за полосой движения, замечает встречные автомобили и автоматически переключает дальний свет на ближний...

БОЛЬШЕ ПОНРАВИЛОСЬ ДРУГОЕ: ТО, ЧТО Я ЕЗДИЛ НА TOUAREG ПОЧТИ 2 НЕДЕЛИ БЕЗ ЗАПРАВОК

И все же мне больше понравилось другое: то, что я ездил на Touareg почти 2 недели без заправок. Это сделали возможным две вещи: расход топлива на уровне 9–10 литров на 100 км и 85-литровый бак, причем в качестве опции можно заказать и 100-литровый (видимо, чтобы вообще забыть, с какой стороны у тебя находится лючок бензобака).

Кстати, об экономии: самый бюджетный Touareg (если эти два слова вообще можно ставить рядом) обойдется в 1 998 000 руб., наша же версия — V8 TDI — стартует с цены 3 267 000 руб. Многовато? Что ж, есть и другой путь получить эту машину: становишься легендой футбола и послом Volkswagen, как Пеле, и тебе дают Touager. Что проще — решай сам. ■

ПРИНЯЛ ДУШУ

Новый Kia Soul отстаивает звание самой яркой машины в своем сегменте. В дизайнерской "коробке" коротал дни Сергей Зуев.

Тестировать новый Kia Soul нас повезли в Копенгаген, город победившего современного дизайна. Лучшего места для демонстрации второго поколения молодежного "корейца" и представить нельзя. И на то есть несколько причин.

Первая из них — обновленный кузов, самобытная "коробка" идеально вписывается в футуристичный облик современных кварталов города. Автомобиль стал чуть шире, и теперь смотрит на мир фарами куда более агрессивного разреза и радикально узкой решеткой радиатора. Первый Soul был похож на студента-модника, желающего выделиться из толпы, но еще не знающего, что ему пойдет, а что нет. А в новом кузове, на дисках R18 и в столь ярких цветах, будто красили машину не краской, а леденцами, это уже настоящий стритстайл-блогер из мира автомобилей.

Вторая причина — Копенгаген не терпит быстрой езды. В городе и окрестностях мы то и дело проезжали заключенную в кружок цифру 40, и это отлично маскировало тот факт, что новый Soul едет немногим поспешнее, чем грузовой лифт. В сравнении с предыдущим поколением его показатели даже ухудшились: автомобиль потерял 5 лошадиных сил (со 129 до 124), зато прибавил в массе около 50 кг. И вот уже до сотни ты разгоняешься бесконечные 12,5 секунды. Даже самый мощный в модельном ряду дизельный вариант ситуации не меняет: 12,2 секунды до 100 км/ч. И только версия с механикой выполняет это упражнение за 11,3 секунды.

Впрочем, расположив, автомобиль стал даже милее: все килограммы ушли в улучшенную шумоизоляцию и отделку салона. Внутри Soul выглядит замечательно, но нельзя не признать, что где-то функциональность принесена в жертву дизайну. Не хватает всевозможных кармашков и полочек, хотя все это компенсируется глубоким, как желудок кашалота, ящиком между передними сиденьями. Туда много чего поместится, но все оно перемешается в салат.

Впрочем, Kia Soul всегда был не про динамику, а про веселую езду в не менее веселой компании. И в этом он преуспевает: в салоне теперь больше места, крыша стала панорамной, аудиосистема Infinity Audio System выдает ясный, чистый звук, а установленные вокруг дверных динамиков кольца неонового света отвечают за цветомузыку. Soul едет не торопясь, зато везет с собой целую вечеринку.

Добавит комфорта и система автоматической парковки. Сделанная не для галочки, а действительно качественно: водителю остается лишь выбрать на 8-дюймовом тачскрине самое удачное, на его взгляд, место, а потом просто жать на газ и тормоз: Soul сам выкрутит руль и, не потрепав нервы, припаркует машину параллельно или в бокс. Правда, как и многие другие бонусы, эта система доступна только в тех моделях, стоимость которых близка к миллиону. Ценник на Soul в минимальной комплектации — 689 900 рублей. ■

KIA SOUL ВСЕГДА БЫЛ НЕ ПРО ДИНАМИКУ, А ПРО ВЕСЕЛУЮ ЕЗДУ В НЕ МЕНЕЕ ВЕСЕЛОЙ КОМПАНИИ

НОВОЕ

Samsung GALAXY K Zoom

Летом особенно важно иметь телефон с хорошей камерой, ведь в это время года, как правило, мы отдыхаем, а значит, больше фотографируем. При этом одежды на нас и карманов, по которым можно распихать разные гаджеты, не много. Samsung GALAXY K Zoom позволит тебе всегда иметь при себе мощный смартфон и камеру 20,7 Мпикс с 10-кратным зумом. Он отлично снимает объекты в движении, легко справится со съемкой в темное время суток (спасибо ксеноновой вспышке и матрице с обратной подсветкой) и, конечно, позволит приблизить то, что другим смартфонам и не снилось. 24 990 руб.

- **samsung.com/ru**

Acer Aspire Switch 10

Похоже, трансформеры все-таки захватят нашу планету. Вот, кстати, один из них. Этот планшет от Acer на полноценной Windows 8.1 с подключающейся к нему на двух магнитах клавиатурой способен заменить тебе ноутбук. Легкий (1,17 кг с клавиатурой) и недорогой, он обладает всем необходимым для счастливой цифровой жизни: 10-дюймовый IPS-дисплей (1366x768), процессор Intel Atom 1.3 ГГц, 2 ГБ DDR3 оперативной памяти, 32/64 ГБ флеш-памяти и, как опция, спрятанный в клавиатуре жесткий диск на 500 Гб. Для подключений есть разъемы под карту памяти microSD, USB, microUSB и microHDMI. Планшет можно соединить с клавиатурой экраном вперед или назад. Последнее нужно не только для презентаций, но и, например, при просмотре фильма — в таком случае трансформер можно поставить на стол домиком. 17 990 руб.

- **acer.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

ASUS MeMO Pad 7

Несмотря на легкомысленный вид этого 7-дюймового планшета (он продается не только в черном и белом, но и в голубом, красном и желтом корпусах), MeMO Pad 7 укомплектован серьезно. У него IPS-дисплей с разрешением 1280x800 и 64-битный четырехъядерный процессор Intel Atom Z3745 с частотой до 1,86 ГГц. Если твой телевизор поддерживает беспроводную трансляцию мультимедийного контента по стандарту Miracast, MeMO Pad сможет взять на себя роль мультимедийного центра, а при наличии Bluetooth-гарнитуры поработать и в роли полноценного компьютера. Также имей в виду, что у этого планшета отличный звук, 2-мегапиксельная фронтальная и 5-мегапиксельная тыловая камеры. 5 990 руб.

- **asus.ru**

Sony B183/B183F

Отправляясь на пробежку, прогулку, а также вело- или роликовый пробег, прими 30 грамм. Именно столько весит новый Sony Walkman серии B183. От плеера в твоем телефоне его отличает не только вес, но и такая потрясающая способность, как зарядка за 3 минуты. Именно столько времени у розетки достаточно ему, чтобы работать полтора часа. Если же заряжать плеер 70 минут, то потом можно 20 часов наслаждаться мощными басами в режиме Bass Boost или FM-радио (причем эфир можно записывать в память). К компьютеру Walkman подключается как флешка, а файлы на него копируются простым перетаскиванием. От 2090 руб.

- **sony.ru**

КОРНЕВАЯ СИСТЕМА

Твоей прическе, чтобы не редеть со временем, нужна такая же защита от внешних факторов, как коже солнцезащитный крем. Держать оборону волосам поможет средство для роста новых волос Dercos Neogenic от лаборатории Vichy.

Возможно, ты знаком с тем фактом, что в сутки человек теряет порядка сотни волос. И это нормальный процесс. Куда хуже, если эта цифра начинает увеличиваться день ото дня. Конечно, никто не требует пересчитывать выпавшие волосы, но вот заставить их держаться корней — твоя обязанность. Тут важно понимать, что жизненный цикл волоса состоит из трех фаз: рост (анаген), стабилизация (катаген), выпадение (телоген). Растет волос от 3 до 5 лет (в норме в этой фазе пребывает около 90% всех волос), потом две-три недели стабилизируется, а потом ему отводится 2–4 месяца, чтобы отдать концы и намотаться на расческу. Потом какое-то время кожа отдыхает, перед тем как дать новый урожай. Но чем дольше длится этот "отдых", т.е. волосяная луковица остается пустой и не происходит роста новых волос, тем ощутимее потеря в общей массе — волосы становятся менее густыми.

И если раньше врачи и ученые бились над сохранением уже существующего волоса, то специалисты L'Oréal Research обратили внимание именно на фазу покоя и разобрались с тем, как уменьшить промежутки между выпадением старого волоса и появлением нового. За двадцать лет они добились феноменального эффекта. В подробности вдаваться не будем, но все сводилось к активности стволовых клеток, что обитают прямо над луковицей и у корня волоса.

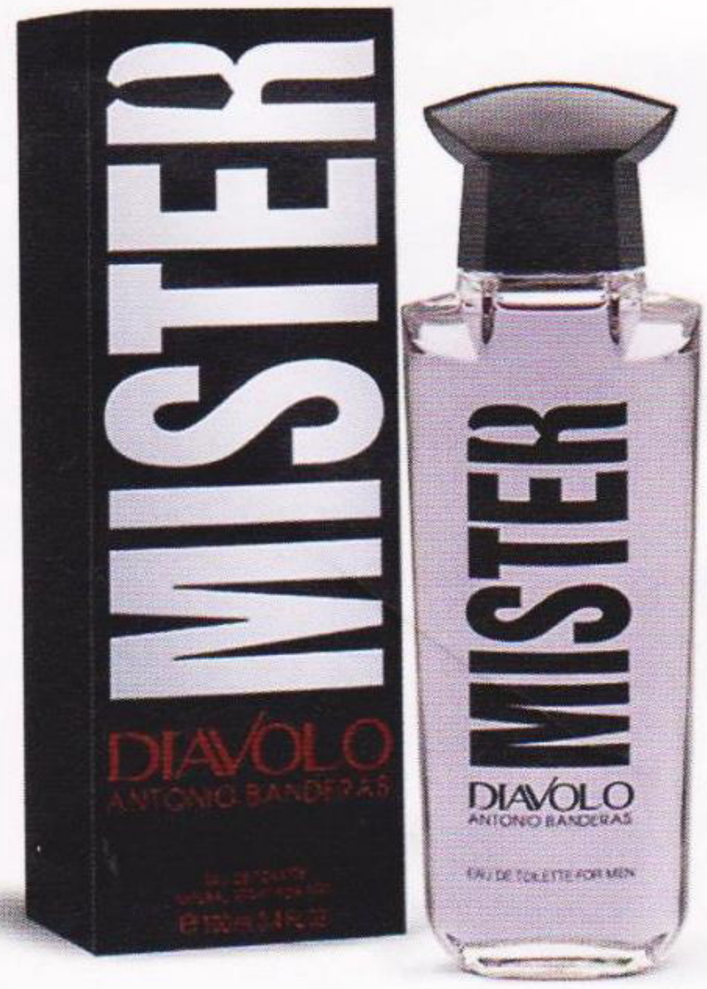
Молекула стемоксидин, входящая в состав средства Dercos Neogenic, как раз стимулирует работу стволовых клеток, и волосы прут буквально как у коня грива. Исследования показали, что, в среднем, за три месяца густота волос увеличивается на 88%. Все, что тебе нужно: наносить средство раз в день дома, равномерно распределять по коже головы (активнее втирать там, где волос нет вообще) и ждать результата через три месяца. А закреплять результат стоит шампунем для повышения густоты волос Dercos Neogenic, который совсем недавно выпустила марка Vichy.

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКТ

С начала лета в салонах дилеров и партнеров компании "Тойота" стали принимать заказы на обновленный компактный седан Toyota Corolla 2014 года. Обновление коснулось комплектации автомобиля: появились две новые комплектации "Стиль" и "Стиль плюс", особенно привлекательные для молодежи. В дополнение к и без того богатому базовому оснащению в эти комплектации добавлены аудиосистема CD/MP3/WMA, фронтальные и боковые подушки безопасности, литые 16-дюймовые колесные диски, противотуманные фары, а также кожаная отделка руля и селектора трансмиссии. Максимальное оснащение автомобиля в комплектации "Элеганс" дополнено датчиками дождя и света, салонным зеркалом заднего вида с электрохромным покрытием и складываемыми боковыми зеркалами заднего вида с подогревом и электроприводом.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Часовая компания TAG Heuer объявила о долговременном партнерстве с суперзвездой футбола Криштиану Роналду в качестве посланника марки. Tag Heuer в мире спорта далеко не новички: они были официальными поставщиками хронометрического оборудования для Олимпийских игр 1920 года, проводят хронометраж лыжных соревнований с 1928 года, "Формулы-1" и парусные регаты с 1970-х. Но вот сотрудничество с миром футбола TAG Heuer прибавляет к своим давним связям со спортом впервые и сразу в лице лучшего игрока.



МИСТЕР КТО?!

Антонио Бандерас, несмотря на свою занятость в кино, давно стал парфюмером и с завидной регулярностью радует своих поклонников различными ароматными творениями. Antonio Banderas Mister Diavolo — так звучит название новой туалетной воды, сочетающей цветочно-цитрусовую свежесть с древесно-кожными оттенками. Основные ноты аромата: бергамот, мандарин, листья фиалки, корица, герань, сандал, мох, табак и пачули.

БЕЛЫЕ НАЧИНАЮТ

Французская марка Lacoste в июне этого года пополнила свой "парфюмерный гардероб" выпуском лимитированной версии мужского аромата Eau De Lacoste L.12.12 Blanc. Источником вдохновения для всей коллекции послужила рубашка-поло, созданная теннисистом Рене Лакостом в далеком 1933 году. Сшитая из ткани пике с мягким воротником и логотипом-крокодилом, она быстро завоевала популярность не только на корте, но и за его пределами. Неоново-желтая вспышка цвета в центре флакона и желтые детали на упаковке лимитированной серии аромата напоминают о цвете теннисного мяча — главного участника игры. Древесно-цветочный аромат раскрывается свежими нотами грейпфрута, розмарина, кардамона и кедровых листьев. За ними вступают ноты туберозы, иланг-иланга и сандала. Завершают композицию ноты кедра, замши и ветивера.

ВТОРОЙ РАЗ — В БИЗНЕС-КЛАСС

20 мая 2014 года состоялась российская премьера Hyundai Genesis второго поколения. Модель уже успела стать лауреатом престижной премии в области дизайна iF Product Design 2014 и получила высшую оценку в рейтинге Американского страхового института безопасности дорожного движения. Седан бизнес-класса на нашем рынке доступен и с классическим задним приводом, и с полным. На этой модели впервые установили систему интеллектуального полного привода HTRAC. С помощью электроники система контролирует распределение крутящего момента между передними и задними осями в зависимости от дорожных условий, обеспечивая устойчивость автомобиля на скользкой дороге и в поворотах. Кроме того, система HTRAC позволяет водителю выбирать один из четырех режимов управления: Eco, Normal, Sport или Snow.

СТРАННЫЕ ИГРЫ

Результатом сотрудничества британской марки Topman и дизайнера Астрид Андерсен из Копенгагена стала коллекция повседневных вещей из необычных тканей: бомбер из неопрена, футболки, шорты и майки из сетчатой ткани в черно-белой гамме, тренировочные брюки из флиса, водолазки и лонгсливы из джерси и плюша и рюкзак из черного нейлона. В России коллекция Astrid Andersen x Topman представлена только в Topman Метрополис. Поторопись.

ПАРАД "ПЛАНЕТЫ"

В этом году в "Планете Фитнес – Вертикаль" открылся бойцовский клуб. Теперь здесь преподают дзюдо, бокс, кикбоксинг. Но и "мирная" программа фитнес-клуба не пострадала. Здесь, к примеру, проводят тренировки CrossFit, а это, пожалуй, самая модная на данный момент программа по физподготовке. Плюс в "Планете Фитнес – Вертикаль" есть еще спецпрограмма Kettelbell (это уже по гиревому спорту), уроки с полусферами Bosu и функциональные тренировки с петлями TRX.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

МЕРСИ, БАКУ

Оргкомитет Европейских игр 2015 года объявил о подписании соглашения, по которому официальным хронометристом и партнером первых Европейских игр становится швейцарская часовая компания Tissot. Соревнования пройдут следующим летом в Баку и будут длиться 17 дней. На турнире представлены 16 олимпийских дисциплин и 3 вида спорта, не включенные в программу Олимпиад. Компания Tissot готова в очередной раз продемонстрировать высокий уровень проведения точнейшего хронометража и подтвердить прекрасное качество своих часов.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Что должно быть в твоей аптечке, куда бы ты ни собрался этим летом? Правильный ответ – "Мирамистин". Этот препарат справится с любым видом микробов: бактериями, грибами, вирусами и простейшими. При этом он, как правило, безвреден для тканей человека – не только не повреждает кожу, но и активизирует процессы регенерации. Обработать им можно все – от царапин до серьезных ран.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ВПЕРЕД, К ПОБЕДЕ

Футболист Лионель Месси, имеющий опыт успешного сотрудничества с маркой Head & Shoulders в ряде стран, недавно провел в Барселоне церемонию "Премии Уверенности" от Head & Shoulders. Капитан сборной Аргентины вручил награды детям, которые демонстрируют отвагу и упорство в сражении с тяжелыми болезнями и преодолевают их, не теряя веры в себя и позитивного взгляда на жизнь. Общение с кумиром вдохновляет ребят, напоминая им о том, что главное – никогда не сдаваться. Кстати, не так давно Лионель Месси стал послом бренда и в России. Что ж, будем ждать визита прославленного футболиста в нашу страну.

ЛЕГКИМ ДВИЖЕНИЕМ НОГИ

В новом сезоне весна-лето – 2014 дизайнеры скандинавского бренда ECCO создали линейку обуви с говорящим названием Easy. Easy – это слипоны-трансформеры с мягким задником. Эти летние легкие полуботинки элегантным движением можно превратить в мягкие тапочки без задника. Сделана обувь из мягкой, прочной перфорированной кожи верблюда с выделкой нубук.

ЧЕМПИОН НА КОЛЕСАХ

Приятный сюрприз всем поклонникам футбола сделала этим летом марка Volkswagen, выпустив модель Tiguan в специальной версии CUP. Компактный кроссовер принарядили основательно, украсив шильдиками CUP передние крылья и сделав накладки на пороги с надписью CUP. Автомобиль доступен с бензиновым 2-литровым двигателем TSI мощностью 170 л. с. или дизельным 2-литровым мотором TDI мощностью 140 л. с.

Поло
Strellson

adidas Originals ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; adidas.ru
Asos asos.com
Baldan бутики No One: Кутузовский пр-т, 26, т.: (495) 249-5583; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Brooks England м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770
Calvin Klein Jeans ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Colin's ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
DKNY Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД
Dior ГУМ, Красная пл., 3
Eichholtz магазины Home Concept, ул. Нижняя Сыромятническая, д. 10, стр. 2; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1; homeconcept.ru
Falke ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; салон "Х.О.", ГУМ, Красная пл., 3
Freddy ТГ "Москва", ул. Охотный Ряд, 2, т.: (499) 922-8109; Казань, ГУМ, ул. Баумана, 51
Givenchy ЦУМ, ул. Петровка, 2,
Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ул. Кузнецкий Мост, 9/10
Juicy Couture ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская. 6, корп. 1; м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770
Lanvin Третьяковский пр-д, 4, т.: (495) 933-3380; ТЦ "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 933-4190; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8853
Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, 2-я линия, этаж 2, т.: (495) 627-3854; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, уровень 2, т.: (495) 737 8339; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 3, т.: (495) 258-5443
Mango ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2
Marina Yachting галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798
Mauro Grifoni ЦУМ, ул. Петровка, 2
Mexx ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1
Napapijri сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТРЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ "Stockmann Невский центр", Невский пр-т, 114
New Balance ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, вл. 1, т.: (495) 987-3280; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; т.: (495) 783-5310; СПб: ТРЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
New Yorker ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А
Oh,my ohmyltd.ru
Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 287-8889; ТЦ "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 727-2449
Puma ТЦ "Метрополис", 16А, стр. 4
Quiksilver ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; т.: (495) 424-9940; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; т.: (495) 737-8341
Reebok ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
River Island ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А
Rude Riders Harley-Davidson, ТРК "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш.; SPORTCOURT, ул. Б. Черкизовская, 9, корп. 1, т.: (499) 168-9673
Santoni ул. Большая Якиманка, 22; ТЦ "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД
Steve Madden МЕГА-Теплый Стан, 41-й км МКАД
Strellson ТЦ "Афимол Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
To Be Queen ул. Покровка, 1,
Versace галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 721-9201; Столешников пер., 14
Victoria Andreyanova ЦУМ, ул. Петровка, 2; parolebyva.ru
Y-3 ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122
Wow Couture м-н Podium Market, ТГ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2
Zegna Sport Третьяковский пр., 1/3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТК "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш.
Клуб Единоборств №1 ул. Б. Черкизовская, 125, стр. 4, т.: (495) 970-6655

X.3.*

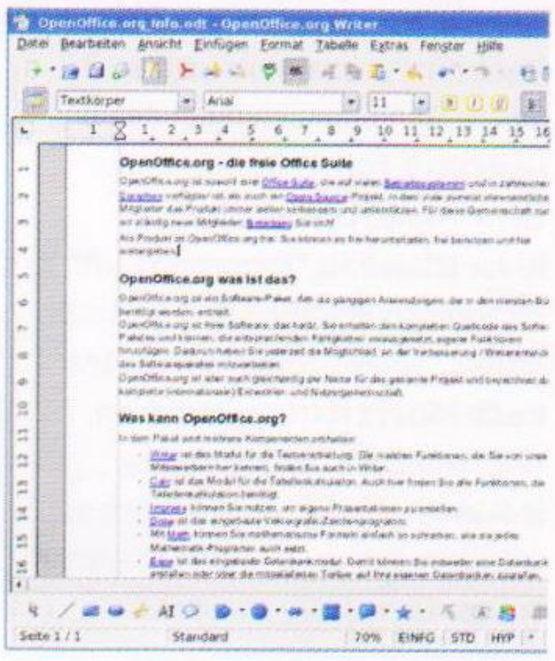
*хочу знать

ВЫИГРАЙ НА СКАЧКАХ

Устраняем преграды на творческом пути. Бесплатно. Держи список лучших альтернативных вариантов для дорогого профессионального ПО, которые не будут стоить тебе ни копейки.**

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ТЕКСТ

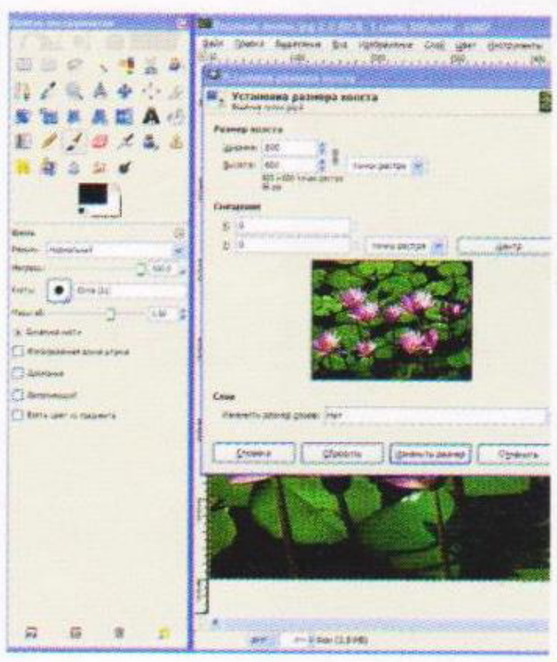


OpenOffice

ОС: Windows, OS X

Вместо: MS Word

ФОТОГРАФИИ



GIMP

ОС: Windows, OS X

Вместо: Adobe Photoshop

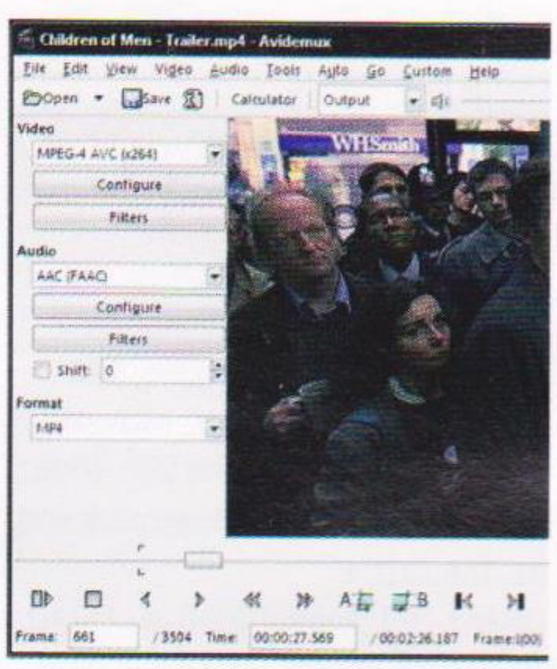
ВЕКТОРНАЯ ГРАФИКА

Inkscape

ОС: Windows, OS X

Вместо: Adobe Illustrator

ВИДЕО

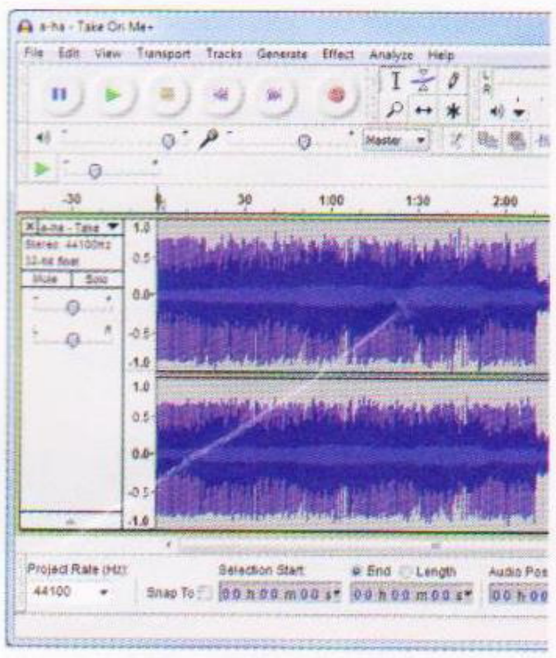


Avidemux

ОС: Windows, OS X

Вместо: Adobe Premiere Pro

ЗВУК



Audacity

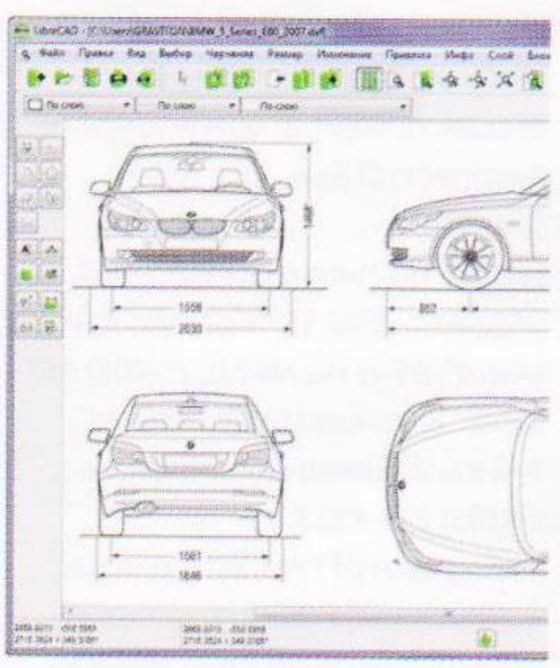
ОС: Windows, OS X

Вместо: Cakewalk Sonar

LMMS***

ОС: Windows

2D CAD

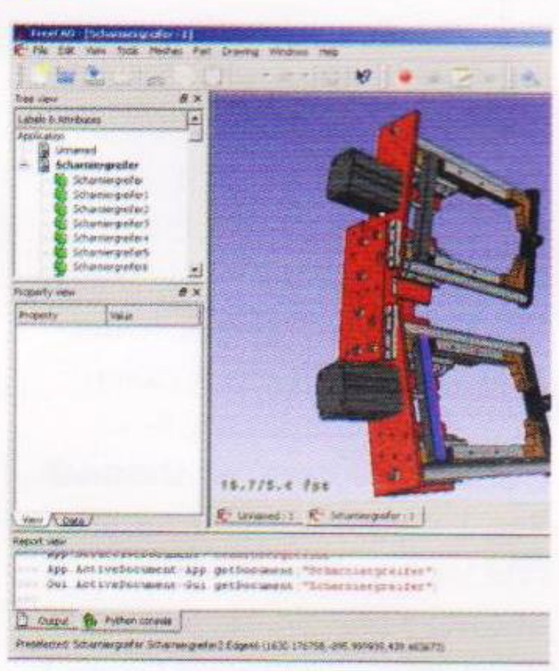


LibreCAD

ОС: Windows, OS X

Вместо: Autodesk AutoCAD

3D CAD



FreeCAD

ОС: Windows, OS X

Вместо: Rhinoceros 3D

**По статистике скачиваний за май 2014 г. на Sourceforge.net, одном из крупнейших в мире сайтов для размещения открытого программного обеспечения.

***У цифровой студии LMMS значительно больше возможностей, чем у Audacity, поэтому она в списке, хотя версии LMMS для OS X не существует.

Бесплатный сыр без мышеловки

Большинство бесплатных программ — это, как правило, версии профессионального и довольно дорогого ПО, у которых специально ограничен набор функций. Они распространяются с одной целью — стимулировать продажи старшего брата. Но в нашем списке собраны исключения из этого правила, созданные и обновляемые энтузиастами. Программы именно такого типа возглавляют списки самого популярного бесплатного софта в выбранных для этой заметки областях человеческой деятельности. Какие-то из них сильно недотягивают по функционалу до коммерческих продуктов, например Inkscape и Avidemux, а какие-то вполне могут конкурировать с ними (FreeCAD, GIMP, LibreCAD, OpenOffice).